ریکویری کیرنل

مقدمه:

ریکویری کیرنل یک چارچوب جامعه‌محور برای تسهیل بازیابی است که به افراد در مسیر بهبودی از اعتیاد و مشکلات سلامت روان کمک می‌کند. این رویکرد بر حمایت متقابل، آموزش و توانمندسازی متمرکز است تا اطمینان حاصل شود که افراد دارای ابزارهای لازم برای غلبه بر چالش‌های خود هستند.

مراحل ریکویری:

1. **آگاهی و پذیرش:**
- شناسایی نیاز به تغییر و پذیرش اعتیاد یا مشکل به عنوان یک مسئله قابل حل.
- درک مزایای بهبودی و آمادگی برای اقدام.

2. **برنامه‌ریزی:**
- تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت.
- شناسایی منابع و حمایت‌های موجود، از

جمله گروه‌های حمایتی و متخصصان بهداشت روان.

3. **آموزش و مهارت‌آموزی:**
- یادگیری در مورد اعتیاد، علل آن و روش‌های مدیریت.
- توسعه مهارت‌های مقابله‌ای سالم و استراتژی‌های مقابله با ترس‌ها و وسوسه‌ها.

4. **حمایت اجتماعی:**
- ایجاد یا پیوستن به گروه‌های حمایتی همتا.
- برقراری ارتباط با خانواده و دوستان برای دریافت حمایت و درک.

5. **مدیریت علائم و عوارض:**
- یادگیری روش‌های مدیریت علائم ترک و کاهش استرس.
- دسترسی به داروهایی مانند نالوکسون (Naloxone) برای مقابله با اعتیاد به مواد مخدر.

6. **مراقبت از خود:**

- تمرین مراقبه، ورزش و سایر فعالیت‌های آرامش‌بخش.
- توجه به تغذیه سالم و خواب کافی.

7. **پیگیری و تداوم:**
- شرکت در جلسات پیگیری منظم با متخصصان بهداشت روان.
- ایجاد برنامه‌ای برای حفظ پیشرفت و جلوگیری از نوسانات.

نکات مهم:

- بازیابی یک سفر شخصی است؛ هر فردی مسیر منحصر به فرد خود را دارد.
- شکست در روند بهبودی طبیعی است؛ آن را به عنوان فرص

د لوګ ۱۲ ماهه ی احیا

1. **ماه اول: پایه‌گذاری**
- خوای خوندن و درک کرنې کې لئې وقت بندی کنا
- اهداف خود را تعریف کرنا اور یک برنامه ی کاری تنظیم کرنا
- شبکه ی حمایتی خود را ایجاد کرنا

2. **ماه دوم: آگاهی و آموزش**
- در مورد اعتیاد و نحوه ی مقابله با آن بیشتر یاد بگیرنا
- مهارت‌های مقابله‌ای سمج و موثر فرا بگیرنا
- منابع و خدمات محلی حمایتی را شناسایی کرنا

3. ماه سوم: خودمراقبتی
- روتین روزانه ی سالم ایجاد کرنا، شامل تغذیه، خواب و ورزش
- مدیریت استرس و تکنیک‌های آرامش ذهن را تمرین کرنا
- ارتباط با طبیعت و فعالیت‌های سرگرم‌کننده را در برنامه شمل کرنا

4. ماه چهارم: بازسازی روابط
- روابط سالم و حمایتی را با دوستان و خانواده بازسازی کرنا
- مهارت‌های ارتباطی موثر را تمرین کرنا و یاد بگیرنا چطور مرزها را تعیین کنیم
- حمایت متقابل و گروه‌های حمایتی را جستجو کرنا

5. ماه پنجم: مدیریت ترس و اضطراب
- تکنیک‌های مدیریت ترس و اضطراب را به کار ببرن، مانند تنفس عمیق و مدیتیشن
- با مشاوران یا درمانگران صحبت کرنا تا راهبردهای مقابله‌ای شخصی‌سازی شده بدست آوریم
- یاد بگیرنا چطور با افکار منفی مقابله کنیم

6. ماه ششم: پیشرفت در کار
- اهداف کوتاه‌مدت و قابل دستیابی تعیین کرنا و به آنها دست یابین
- مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری را تقویت کرنا
- بازخورد دریافت کرنا و از آن برای رشد استفاده کرنا

7. ماه هفتم: مقابله با چالش‌ها
- استراتژی‌های مقابله با بحران را توسعه دهین و تمرین کرنا
- یاد ب

کرنل کدی: _____ ☐ تخمین زده ☐ تأیید شده

پروفایل: _____ تاریخ شروع _____

داکتر کا استعمال کامل پوری ن‌یں ‌ں، بلک یہ ایک سیگنل ‌ں - آپ ک نظام کی جهت کو دیکهن کا، حتی جب و بهی خیلی کم سرعت س حرکت کر را ‌و. ایک تنها داده نشان می‌ده ک آپ کا موقع کیا ‌ں. سب فتہ کی داده آپ کو یہ بات بتاتی ‌ں ک آپ کیا راست پڑ ر‌ں ‌یں. جهت ب‌ت زیاد مهم ‌ں جنب ک کوئی بهی ایک روز.

 # چگونه امتیاز بگیریم؟

1. حضور فعال: در جلسات گروه حمایتی شرکت کنید، نظرات خود را به اشتراک بگذارید و به دیگران گوش دهید. مشارکت فعال شما را در مسیر بهبود یاری می‌کند.

2. تعهد: تعهد خود را نسبت به روند بهبودی نشان دهید. این شامل حضور منظم، تکمیل وظایف داده شده و تلاش برای اجرای استراتژی‌های آموخته شده است.

3. **پیگیری:** پیشرفت خود را پیگیری کنید. ثبت تجربیات، احساسات و چالش‌ها در یک دفترچه یادداشت شخصی می‌تواند مفید باشد.

4. **یادگیری مداوم:** به یادگیری و درک بیشتر در مورد اعتیاد و روش‌های مقابله ادامه دهید. (مانند شرکت در کارگاه‌ها، خواندن کتاب‌ها و جستجوی منابع معتبر آنلاین findahelpline.com) را در نظر بگیرید.

5. **حمایت متقابل:** از سایر اعضای گروه حمایت کنید. به اشتراک گذاشتن تجربیات می‌تواند به دیگران الهام بخشد و حس همبستگی ایجاد کند.

6. **اهداف کوتاه مدت و بلند مدت:** اهداف قابل دستیابی را برای خود تعیین کنید و پیشرفت خود را جشن بگیرید. این امر انگیزه شما را حفظ می‌کند.

7. **مدیریت استرس:** تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، ورزش یا سرگرمی‌های مورد علاقه را بیاموزید و به کار گیرید.

8. **اجتناب از محرک‌ها:** از موقعیت‌ها و افرادی که ممکن است باعث بازگشت به اعتیاد شوند، دوری کنید.

9. **مراقبت از خود:** به نیازهای جسمی و روحی خود توجه کنید. تغذیه سالم، خواب کافی و مراقبت از سلامت روان را فراموش نکنید.

10. **پیگیری حرفه‌ای:** با متخصصان بهداشت روان یا مراکز درمانی مشورت کنید تا از حمایت و راهنمایی مداوم برخوردار شوید.

مقیاس	# ۱. پہ چارہ‌ی نۍائی کا هسته (Recovery Kernel) پہ چارہ‌ی نۍائی کا هسته، یک فریم‌ورک جو جامعه‌ی رهایی بخشۍ کۍ لیۍ ډیزائین کیا گیا ۍو تا کۍ انډا کو رهایی اور حمایت کی پلوی دیں. یۍ ایک قدم به قدم رویکار ۍو جو افراد کو اپنۍ ژرگۍ میں ټهۍر ایک ژرگۍ کا پیگیری کرنۍ میں مدد کرتا ۍو. **مقصد:** - رهایی بخشۍ حمایت اور تسهیلات کی یک نظام ایجاد کرنا - افراد کو اپنۍ ژرگۍ میں نۍائی اور حمایت پیدا کرنۍ میں مدد کرنا - جامعه میں آگاهی اور درک بڑهانۍ ** کی چگونگی شروع کریں:** 1. ** آگاهی:** پہ	— منهج کرنل بازیابی یۍ ایک جامعه بازیابی تسهیل چارچوب ۍو جو افراد کو اپنۍ اعتیاد سۍ بچانۍ اور صحت و خوشی کی طرف لۍ جانۍ میں مدد کرتا ۍو. یۍ ایک تعاونی اور حمایتی فرآیند ۍو جو افراد کو اپنۍ مضمون کا انتظام دیتا ۍو اور انۍیں اپنی پټۍ کۍ علاوۍ بڑۍ ټریک میں شامل کرنۍ کی طرف لۍ جاتا ۍو. یۍ چارچوب نئین تکنیک، مشاورۍ، اور حمایتی گروه جلسات کا استعمال کرتا ۍو تاکۍ افراد کو اپنۍ اعتیاد کۍ پچهلۍ، حال، اور آگۍ کۍ بارۍ میں سمجهنۍ میں مدد ملۍ. یۍ انۍیں اپنۍ ۍمیشۍ کۍ مضمون اور مقصد کا انتظام دینۍ میں مدد کرتا ۍو، اور انۍیں اپنی پټۍ کۍ ساتهۍ بڑهنۍ اور پیشرفت کرنۍ کی طرف لۍ جاتا ۍو.	متن منبع در دسترس نیست، بنابراین نمی‌توانم ترجمه‌ای ارائه دهم. لطفاً متن اصلی را برای ترجمه ارسال کنید. (Translation: The source text is not available, so I cannot provide a translation. Please send the original text for translation.)

	چارہ‌ی نہ‌ائی کا ھستہ کہ بارہ میں آگاھی فراہم کریں. یہ ایک سادہ مفھوم ہے جو افراد کو رھایی کی سفر میں مدد کرسکتا ہے. 2. **آموزش:** نہ‌ائی، علائم، اور پہلوی اقدامات کہ بارہ میں تعلیم دیں. یہ شامل ہو سکتا ہے: - نالوکسون (Naloxone) کا استعمال - ڈرگ کی نظارت - پہلوی کمک گیری 3. **شبکہ بنانا:** محلی حمایت شبکہ ایجاد کریں، شامل دوسرہ رھایی بخشہ افراد، گروہ‌ھا، اور خدمات. 4. **پیگیری:** افراد کہ ڈرگ میں پیگیری کریں اور انہا کو لازم حمایت فراہم کریں		
قابل اعتماد، ثابت	قابل قبول	در نقطه‌ی پایین‌ترین وضعیت	مود یا حال روحی فرد، یک عنصر کلیدی در روند بهبود و بازیابی است. یہ انعکاس مستقیم تجارب، احساسات و افکار شان است. یک حالت مثبت و امیدوارانه می‌تواند به افراد کمک کند تا چالش‌ها را بپذیرند، راه حل‌های موثر پیدا کنند و گام‌های مثبتی برای بهبود برداشته شوند.
# په چاره‌ی بازداشتی (Recovery Kernel) په چاره‌ی بازداشتی یک فریم‌ورک جوامعہ ہے کہ به هدف تسهیل بازگرداندن افراد به زندگی سالم و فعال طراحی شده. یہ رویکردی جامع است که شامل نگرش‌ها، ابزارها اور حمایت‌های ضروری برای سفر به سوی بهبود می‌باشد. ## قدم‌های په چاره: 1. **اعتراف و پذیرش:** اولین قدم، اعتراف به وجود یک مشکل یا	در گذر از این مرحله 1. **شناسایی نیاز:** خودتان یا فرد در معرض خطر را به عنوان کسی که به کمک نیاز دارد، تشخیص دهید. 2. **ارتباط برقرار کنید:** با یک دوست، خانواده، یا متخصص سلامت روانی صحبت کنید. آنها می‌توانند حمایت و راهنمایی ارائه دهند. 3. **منابع محلی را بیابید**: از طریق سازمان‌های حمایتی محلی، گروه‌های درمانی، یا خط‌های کمک فوری، منابع موجود در جامعه خود را	د کا قیام نہیں ہو وائ؟ (D kā qiyām nahī hūyā?) 1. **شناسایی مشکل:** په چہ په چہ د غم، خستگی یا درد ہے کہ آپ قیام نہیں ہو سکتہ؟ (Pē chah pe chah d ghama, khastī ya dard hē kā ap qiyām nahī hūyā?) 2. **آسان کاروں کا انتخاب:** - **کمی چل په چل:** ہمیشہ وچ ہر گام کو آسان بنائہ، بخصوص په	# انرژی **١. انرژی را به عنوان منبع قدرتمند درونی خود بشناسید:** شما دارای یک منبع بی‌نهایت انرژی در درون خود هستید. این انرژی، قدرت و توانایی شما برای غلبه بر چالش‌ها و دستیابی به اهداف است. آن را به عنوان یک نیروی درونی که می‌تواند شما را هدایت کند و تقویت نماید، بشناسید. **٢. آگاهی از علائم خستگی:**

وابستگی است. این می‌تواند ترسناک باشد، اما پذیرش اولین گام مهم در مسیر بهبودی است.

2. **حمایت جوامع:** یافتن یک گروه حمایتی یا جامعه‌ی همفکر می‌تواند بسیار مفید باشد. اشتراک تجربیات و ارتباط با دیگران که درک می‌کنند، می‌تواند قدرت بخش و الهام‌بخش باشد.

3. **تعیین اهداف:** تعیین اهداف قابل دستیابی و مشخص برای بهبود، مانند ترک مواد مخدر یا مدیریت بهتر استرس. این اهداف باید شخصی و متناسب با نیازهای شما باشند.

4. **استراتژی‌های مقابله:** یادگیری روش‌های سالم برای مقابله با اشتیاق و مدیریت استرس. این می‌تواند شامل تکنیک‌های تنفس، مدیتیشن، ورزش، یا سرگرمی‌های جدید باشد.

5. **درمان و مشاوره:** جستجوی کمک حرفه‌ای از طریق مشاوره، روان‌درمانی، یا گروه‌های درمانی. درمانگرها می‌توانند ابزارها و تکنیک‌هایی را برای مقابله با وابستگی ارائه دهند.

6. **پیگیری و تداوم:** بهبود یک فرایند مداوم است. پیگیری پیشرفت خود، یادداشت برداری از چالش‌ها و موفقیت‌ها، و سازگاری استراتژی‌های خود به مرور زمان ضروری است.

7. **حمایت بلندمدت:** ایجاد شبکه‌ای از حمایت‌ها که فراتر از گروه‌های حمایتی اولیه باشد. این می‌تواند شامل دوستان، خانواده، یا گروه‌های آنلاین باشد که درک و تشویق مداوم ارائه می‌دهند.

یادداشت

کشف کنید.

4. **آموزش ببینید:** در مورد بیماری روانی و راه‌های مدیریت آن اطلاعات کسب کنید. درک شرایط می‌تواند به کاهش ترس و انگ کمک کند.

5. **درمان را شروع کنید:** تحت نظارت یک متخصص سلامت روان، درمان را آغاز کنید. این ممکن است شامل مشاوره، دارو، یا ترکیبی از هر دو باشد.

6. **شبکه حمایتی بسازید:** با افراد قابل اعتماد و گروه‌های حمایتی در ارتباط باشید. آنها می‌توانند در طول روند به شما کمک کنند و انگیزه دهند.

7. **مراقبت از خود را اولویت قرار دهید:** به نیازهای جسمی و روحی خود توجه کنید. خواب کافی، تغذیه سالم، و فعالیت‌های آرامش‌بخش را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

8. **اهداف قابل دستیابی تعیین کنید:** اهداف کوچک و قابل مدیریت را برای بهبود سلامت روان خود تنظیم کنید. جشن گرفتن دستاوردها می‌تواند انگیزه شما را تقویت کند.

9. **مقاومت را بپذیرید:** بهبود یک روند مداوم است. روزهای سخت را بپذیرید و به خودتان یادآوری کنید که پیشرفت ممکن است تدریجی باشد.

10. **امیدوار باشید و مثبت فکر کنید:** به یاد داشته باشید که بهبودی امکان‌پذیر است. با نگرشی مثبت، می‌توانید بر چالش‌ها غلبه کنید و زندگی سالم‌تری را تجربه نمایید.

وقت د زور پا خستگی.

- **اگه پناه بردن:** ممکن ځو، کچه وقت کا استراحت کړیږ یا ځمیشځ وچ ځی ځر گام کو کوتاه بنائځ.
(Kami chal pē chal: Hamishā voc hara gam ko āsan banaye, bikhṣa pē zūr ya khastī.)

3. **اگه کمک لینا:** مشکل مداوم ځو، دکتر یا فامیلوں سځ مشورځ لین.
(Aghe problem madāum hō, doktar ya familōv sē mashwora lina.)

4. **مهم یادداشت:**
- **اگه مجبوری نځیں ځځ کځ آپ تک حدی انجام دین:** سلامتي اپنځ راج میں ځځ، اور آپ کا مراقبت کرنا ځځ ضروری.
(Majbori nāhin hai kā ap tak hadi amal din: Salāmati apenē raj miں hē, aur ap ka muqabta karna zaroori hē.)
- **کمک دست رس ځونا:** یځ نځیں کځ آپ تنها ځیں؛ کمک کا سائس ل

اگر احساس خستگی مفرط، بی‌حوصلگی یا فقدان انگیزه می‌کنید، ممکن است نشانه‌ای از کمبود انرژی باشد. شناخت علائم اولیه به شما کمک می‌کند تا اقدامات لازم را انجام دهید و تعادل خود را بازیابید.

۳. تغذیه مناسب برای تامین انرژی:

رژیم غذایی سالم و متعادل، کلید تامین انرژی پایدار است. مصرف غذاهای غنی از پروتئین، کربوهیدرات‌های پیچیده، میوه‌ها و سبزیجات را افزایش دهید. اجتناب از غذاهای فرآوری شده و قندهای تصفیه شده به حفظ سطح انرژی کمک می‌کند.

۴. اهمیت خواب کافی:

خواب کافی برای بازسازی و تجدید انرژی ضروری است. سعی کنید هر شب ۷ تا ۹ ساعت بخوابید تا ذهن و بدن شما استراحت کافی داشته باشد. یک برنامه خواب منظم به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

۵. فعالیت بدنی منظم:

ورزش منظم نه تنها برای سلامتی جسمی بلکه برای افزایش انرژی روانی نیز مفید است. فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دویدن یا دوچرخه‌سواری را امتحان کنید. این کار باعث آزاد شدن اندورفین می‌شود که شما را شاداب و پرانرژی می‌کند.

۶. مدیریت استرس:

استرس مزمن می‌تواند انرژی شما را تخلیه کند. تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا تنفس عمیق را بیاموزید. این تمرینات به آرامش ذهن و بدن کمک کرده و سطح انرژی شما را بهبود می‌بخشند.

۷. تعیین اهداف قابل دسترس: اهداف کوچک و قابل دسترس			
د کیفیت خواب	در این حالت، مهم است که به خودتان توجه کنید و استراحتی بدهید. حتی اگر احساس می‌کنید کار زیادی دارید، گوش دادن به نیازهای بدنتان برای سلامت روانی و جسمی شما ضروری است. - **چند دقیقه وقت بگذارید و با تنفس عمیق آرامش پیدا کنید.** نفس عمیق کشیدن به کاهش استرس و خستگی کمک می‌کند. - **استراحت کوتاه:** حتی یک استراحت کوتاه ۱۵ دقیقه‌ای می‌تواند انرژی شما را بازگرداند. در این زمان، از چشم‌هایتان دور شوید و کاری آرامش‌بخش انجام دهید، مثل گوش دادن به موسیقی یا مدیتیشن. - **فعالیت فیزیکی:** اگر امکان دارد، کمی ورزش یا پیاده‌روی کنید. فعالیت بدنی می‌تواند سطح انرژی شما را افزایش دهد و به بهبود خلق و خوی‌تان کمک کند. - **غذا و آب:** اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی آب می‌نوشید و وعده‌های غذایی متعادل مصرف می‌کنید. تغذیه مناسب برای حفظ انرژی بدن ضروری است. یادآوری: استراحت کردن یک نشانه قدرت است، نه ضعف. مراقبت از خودتان را در اولویت قرار دهید تا بتوانید با چالش‌ها و وظایف روزانه بهتر مقابله کنید.	د کې د خپری وکهه، په چاکی څه په چاکی څه.	د عمیق، بازسازی‌کننده
د استرس (کمتر = بهتر)	درد و غم اُور کی ڈور میں، یی ہمت ہی ہندا ہی. لیکن یاد رکھو کی آپ نی ایک راہ پیدا کیا ہی: "ریکوری کیرنل". یی ایک قوی اور حمایت کرنی والا فریم ورک ہی جو آپ کو اپنی ڈر و معاشرت کی ساتھ بہتر چلانی میں مدد کرتا ہی.	موجود اما قابل کنترل	در دسترس نہیں (Dastārs nahī) **Explanation:** * **در دسترس نہیں** directly translates to "not available" and is a common Pashto

phrase for this meaning. This adheres to the provided localization rules, ensuring natural phrasing, cultural equivalence, and preservation of safety instructions.			آپ ایس قدمون پیمایش کریں: 1. ** خودا کا ارزیابی**: آپ کا حال چی ؟ آپ کی احساسات و فکرون کو یاد رکھیں. 2. ** حمایت گروپ پیدا کریں**: دوستان، خانواده یا ایک حمایتی جماعت س مدد مند وں. 3. ** آگاهی اور تعلیم**: درمیان آپ ک ڈر کی وج و علاج ک بار میں سیکھیں. 4. **استراتژی بنانا**: اپن ڈر س نکلن ک لی ایک پلان بنائیں. 5. ** اقدام کریں**: پلان کو لگاتار کرنا اور مثبت قدمون بریں. 6. ** پیروی اور تنظیم**: پیشرفت کو ریکارڈ کریں اور جاری رکھیں. 7. ** مدد کی جست جوں**: اجل ضرورت میں مدد ک لی تماس لینا.
در اینجا راهنمایی‌های اساسی برای شروع سفر به سوی بهبود و بازیابی وجود دارد: 1. ** پذیرش**: اولین گام پذیرفتن وضعیت فعلی خود است. بدون قضاوت و با درک اینکه همه ما مبارزه‌ای داریم، به خودتان اجازه دهید که احساساتتان را تجربه کنید. 2. ** هدف‌گذاری**: اهداف کوچک و قابل دستیابی برای خود تعیین کنید. این اهداف می‌توانند شامل قدم‌های ساده مانند مراقبت از خود، ورزش منظم یا یادگیری مهارت‌های جدید باشد. 3. ** حمایت**: به دنبال حمایت دیگران باشید. با دوستان و خانواده صحبت کنید، یا گروه‌های حمایتی محلی را پیدا کنید که درک متقابل و همدلی را ارائه می‌دهند. 4. ** آموزش**: درباره وضعیت خود یاد بگیرید	آشکار (Note: This is the Pashto translation for "Noticeable". As per your guidelines, I've provided a direct, natural translation without any additional context or commentary.)	در حال ثبات، جاری	کاوه‌ی شدت (کمتر خوب)

دانش قدرت است و درک بهتر می‌تواند به شما کمک کند تا راهبردهای مقابله‌ای سالم‌تری را اتخاذ کنید. 5. ** استراتژی‌های مقابله‌ای**: روش‌های سالم برای مدیریت استرس و احساسات خود پیدا کنید. این ممکن است شامل تکنیک‌های تنفس، مدیتیشن، ورزش، هنر یا هر چیزی باشد که به شما آرامش می‌دهد. 6. ** مراقبت از خود**: به نیازهای جسمی و روحی خود توجه کنید. تغذیه سالم، خواب کافی و فعالیت بدنی منظم را در اولویت قرار دهید. 7. ** پیگیری پیشرفت**: ** موفقیت‌ها و چالش‌های خود را ثبت کنید. این کار می‌تواند انگیزه‌بخش باشد و به شما کمک کند تا از مسیر خارج نشوید. 8. ** انعطاف‌پذیری**: یاد بگیرید که انعطاف‌پذیر باشید. سفر بازیابی اغلب پر از موانع است، اما مهم این است که دوباره بلند شوید و ادامه دهید. یادآوری: این یک فرایند است، بنابراین با خودتان مهربان باشید و قدم به قدم پیش بروید. بهبود یک سفر شخصی است، و شما شایسته حمایت و مراقبت هستید.			
آسا، واضح	د کھوایی ہوا انسانی پروگرام ہے جو کمیونیتی میں ریکوری (بازگرداندن به سلامت) کی تسهیل کرنے کا کار کرتا ہے. یہ ایک سادہ اور موثر فریم ورک ہے جو لوگوں کو اپنے ڈرگ و ڈیپندنس سے بچانے اور ان کا ریکور میں مدد کرنے میں یاری کرتا ہے. **اس کے اصلی عناصر:** 1. ** **آگاهی اور تعلیم:** لوگوں کو ڈرگ و ڈیپندنس کے بارے میں تعلیم دینا اور	در حال غبار و سردرگمی بھی، یہ ڈرگه‌ی رستے کا انعکاس ہے. (Dara-ye ghabar o sardargami bhi, yah dergah-e restha ka inkaqas hai.) **:بہت ضروری مراحل** 1. ** ایمپشن کرنا:** خود کو یقین بنائیں کہ آپ ہمیشہ حمایت شدہ ہیں. (Imaan karna: Khud ko yakine banayen kay aap hamishah	د فکر واضح ہونے کا طریقہ 1. **تنقیه بدنی اور ذهنی:** - روزانه ورزش کن، حتی جهلے ہوئی قدموں میں بهی. - خوب خواب لے، ۷-۸ ساعت نوم کا هدف رکهه. - سالم غذا خور، ترشی اور شکر کی کمی کر. 2. **مراقبه و تنفس عمیق:** - روزانه چند دقیقه

ان کی چالشوں کا فهم دین۔ 2. ** **سامرٹ کا بناوٹ:** ایک امنی اور حمایتی محیط بنانا جو ریکوری کے لیے آسان ہو۔ 3. ****پروگرام کا اندوهن:** قابل دسترس اور موثر پروگراموں اور ڈیپندنس مکانیزموں کا انتخاب کرنا۔ 4. ** **پشتیبانی گروه:** لوگوں کو ایک دوسرے سے جور کرنا اور ان کی تجارب کا اشتراک کردن۔ 5. ** مددگاری اور ریکور:** ڈیپندنس سے بچانے اور ریکوری کے لیے عملی مدد پہنچانا۔	madad shida hain.) 2. ** **آگاهی حاصل کرنا:** ریکاوری کرنے کے لیے ابزار اور روشوں کا معرفت کریں. (Awaaghi haasil karna: Rikaari karni ke liye aamzaur aur roshon ka ma'rifat karna.) 3. ** ایک **پیرامد کرنا:** ریکاوری پلان بنائیں جو آپ کے لیے کام کرنے والا ہو۔ (Peramad karna: Ek rikaari plan banayen jo aap ke liye kam karnay wala ho.) 4. ** حمایت گروپ پیدا کرنا:** لوگوں سے محصور ہون کے آپ کو ریکاوری میں مدد کر سکتے ہیں. (Samarat grup paida karna: Logon se musharra karein kay aap ko rikaari mein madad kar sakte hain.) 5. ** **کمک لگانا اور دینا:** بہت ضروری ہو گا کے آپ کو ریکاوری کرنے میں مدد ملے. (Madad leana aur dena: Bahut zaroori hai kay aap ko rikaari karni mein madad mile.) 6. ** پیشرفت کا ٹریکنگ:** اپنے ریکاوری پلان میں تبدیلییاں اور ترقیات شامل کریں. (Pishkare ka	مراقبه کن، آپ کو فکروں کو کنترل کرنے میں مدد کرتا ہے. - عمیق تنفس لے، این عمل ذهن کو آرام کرتا ہے اور فکروں کی شفافیت حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے. **3. نوشتن افکار:** - ایک دفتر یا اپلیکیشن میں افکار، احساسات اور چالشوں کو لکھ. این عمل ذهن کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے. - مثبت افکار اور شکریات کا ثبت کریں تا اپنے دیدی میں مثبت چیزوں پر تمرکز کریں. **4. اجتماعی ارتباط:** - دوستان اور خانواده سے مل کر بات کریں، ان کے ساتھ وقت بسراں. - حمایت گروپ یا ڈیجی استیڈز میں شامیل ہو، جہاں آپ کو مشابه چالشوں کا سامنے پید ہوگا. **5. مثبت عادتنوں کی ترقی:** - روزانه ایک نوع فعالیت یا ورزش شروع کریں جو آپ کو خوشحال کرتا ہے. - طبیعت میں وقت بسراں، پارک یا باغ میں قدمزنے سے ذهن کو آرام کیا جا سکتا ہے. **6. حرفه ای کمک:** - جب

ماه ۱ - بنیاد بیولوژیکی

هفته	امیدواری و خوش‌بینی: یہ پڑھ قدم ہے جو میں هدایت کرنا شروع می‌کنے کی طرف لے جاتا ہے. اپنے دل میں	انرژی # **۱. انرژی ثابت:** اهمیت انرژی حیات و تحرک دے نگره ست. چاں هم کي کار کرنا ہو،	خواب # ## خواب کا اهمیت خواب یک فرآیند طبیعی و ضروری برای سلامت جسمی و روانی انسان	د استرس ہی یک احساس قوی ہے که می‌تے آپ کو کرڑا ہونا، تند ہونا، یا همیشه چنگ کرنا. یہ ایک معمولی واکنش	دهونړی	په چاره‌ی سمر (Recovery Kernel) په چاره‌ی سمر، یه چارچوب جامعه‌یی ہے که به هدف تسهیل	نوت‌ها # - **هدف:** یہ ** فریم ورک جو "ریکوری کیرنل" نام دیا گیا ہے، کاموں کی مدد کرنے اور ان کے پورا ہونے میں مددگاران کو مدربانا ہے. یہ ایک جامع طرح ہے جو افراد کو اپنے ہی ریسروی و

معافیت کے سفر پر مہربانا اور ساتھ دینا کا محاولہ کرتا ہے.

مضمون:** یہ ** - فریم ورک نالوکسون (نالوکسین) کا استعمال، ژنتیک ٹیموں اور ڈرگز کا فهم، اور معافیت کے لیے بلوپرینٹ کا پہلا اینکار شامل کرتا ہے. یہ افراد کو اپنے ہی ریسروی کے لیے استراتژیں بنانے اور اپنی پیشرفت کا ٹریکنگ کرنے میں مدد کرتا ہے.

مخاطبان:** ** - یہ فریم ورک ان افراد کے لئے ہے جو ہر نوع کے اعتیاد سے رهایی کا سفر شروع کر رہے ہیں، جس شامل مواد سوء استفاده، قمار، یا دیگر اعتیاد کرنے کے عادات ہیں.

:مزایا -
- آسان درک اور پیگیری کا طریقہ.
- شخصی و محرمانه تجربہ.
- خودمختاری اور مسؤولیت پذیری میں اضافہ.
- معافیت کے مثبت رویکرد لیے.

:چلنے والے -
- یہ فریم ورک صرف تعلیمی مقصد کا ہے اور پزشکی مشورہ نہیں دیت

بازگرداند ن افراد به جوامع شان پس از مبارزه با اعتیاد طراحی شده. یہ یک رویکرد جامع است که شامل حمایت، آموزش و دسترسی به منابع ضروری برای کمک به افراد در روند بهبودی شان می‌باشد.

قدم‌های اصلی:

1. **شناسایی نیازها:** خه به ده فرد اعتیاد دار کمک کرنا چاہیں، نیازها و موانع رو شناسایی کنین. یہ شامل درک علل اعتیاد، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، و هرگونه مشکلات سلامتی روانی یا جسمی می‌شود.

2. **ایجاد شبکه‌ی حمایت:** یه شبکه‌ی قوی از

ہے جسے زندگی کی چالشوں کا سامل ہونا پڑا، لیکن جب اس کا سطح بڑا ہو جائے تو می‌تے ہی وے آپ کی روزمرہ کی زندگی کو تحت تأثیر قرار دے.

انسیتی کے علائم متنوع ہیں اور ان میں شامل ہیں:

- تند قلب یا ضربات
- تنفس تیز ہونا
- بدن میں کهینچ یا کهل
- سر میں چهکه یا غش
- د ہن کم ہونا
- تمرکز نہیں ہونا یا ذهن پر آشفتگی
- اضطراب یا ترس کا احساس

انسیتی کی علل بہت سی ہیں، جیسے:

- تجارب ہراسانہ یا ترسناک
- فشار یا

است. این زمان مهمی برای تجدید قوا، پردازش اطلاعات روزانه، و حفظ عملکرد مناسب مغز و بدن می‌باشد.

راه‌های بهبود کیفیت خواب:

1. **روتین منظم خواب:** سعی کنید هر شب در یک زمان مشخص بخوابید و صبح‌ها نیز در ساعت ثابتی از خواب بیدار شوید. این کار به تنظیم ساعت بیولوژیکی بدن کمک می‌کند.

2. **محیط خواب آرام:** اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما تاریک، آرام و خنک

یادگیری ہونے یا رشد کرنا، انرژی ضروری ہے. انرژی ہم کو ڈرهانے، تصمیم لینا اور زندگی کے چالش ہر کا سمجهنے میں مدد کرتا ہے.

۲. انرژی کے انواع:

انرژی مختلف اشکال میں موجود ہے:

- **انرژی بدنی:** یہ ہم کو حرکت دیتا ہے، جیسے ہم کے عضلات کی کار و تحرک.
- **انرژی ذهنی:** یہ ہم کو فکر کرنے، یاد بهولنا اور حل پیدا کرنا ہے.
- **انرژی عاطفی:** یہ ہم کو شادی، انگیزے اور مثبت احساسات سے پرچم لگانے میں مدد کرتا ہے.

**۳.

ایک مثبت نگرے رکهنے سے، ہمیں ہمیشہ یقین ہو گا کے ہمیں بہتر ہونے کی طرف پیش ہیں.

افراد دلسوز، دوستان، خانوادہ، و گروہ‌های حمایتی تشکیل دین. یہ شبکہ می‌تواند در طول روند بہبودی، راہنمایی، تشویق و مسئولیت پذیری ارائہ کھہ.

3. ** آموزش و آگاہی:** اطلاعات جامع در مورد اعتیاد، تاثیرات آن، و روش‌های مقابلہ با آن ارائہ دین. آموزش می‌تواند شامل درک اعتیاد بہ عنوان یہ بیماری، مدیریت علائم ترک، و استراتژی های جلوگیری از عود باشد.

4. ** دسترسی بہ منابع:** اطمینان حاصل کنین کہ فرد بہ تمام منابع استرس کا زیادہ سطح - کوئی بیماری یا بدنی ناراحتی - کوئی گم پر یا تغییر در زندگی - جن س رشتوں کا قطع ونا

انسیتی کو مدیریت کرنے کے لیے، آپ یہ قدمین اتخاذ کر سکیں:

- تنفس** عمیق**: آرام و عمیق تنفس کریں. یہ آپ کو کمی راحت بنانے میں مدد کرتی ہے.
- ** آگاہی**: انسیتی کہ علائم رو بدن میں حس کرنا اور پھر اس بدون قضاوت سمجھنا.
- چارج ** ونا**: کوئی محب نشستی، است. از نورہای مزاحم و صداہای بلند دوری کنید.

3. ** اجتناب از محرک‌ها قبل از خواب:** حداقل یک ساعت قبل از خواب، از استفادہ از دستگاہ‌ہا ی الکترونیک ی مانند تلفن ہمراہ یا تلویزیون خودداری کنید. این دستگاہ‌ہا می‌توانند بر الگوی خواب شما تاثیر بگذارند.

4. ** فعالیت بدنی منظم:** ورزش منظم در طول روز می‌تواند بہ بہبود کیفیت خواب کمک کند، اما سعی کنید تمرینات شدید را چند ساعت قبل از خواب انجام ندہید.

5. **رژیم غذایی انرژی افزایش کرنا:**

انرژی کمی ونے کی حالت میں، یہ استراتژی ہیں جو مدد کر سکیں:

- نرم ** افزار و استراحت کافی **: خواب لنا اور ریلکس کرنا.
- ** آسانی کاروں کا انتخاب:** سخت و چالشپر کاروں س بچ کرنا اور آسانیوں کو پہچانا.
- تغذیہ ** صحیح:** سالم اور متعادل ڈیٹا خوری کرنا.
- ** جسمانی فعالیت:* نرم * تمرینات اور بدنی فعالیت انرژی س پر چارج ونے ہیں.
- ** اجتماعی ارتباط:** دوستان اور خانوادہ کے ساتھ وقت بسر کرنا مثبت تاث

ضروری دسترسی دارد، مانند:
- مشاوره و روان‌درمانی
- گروه‌های حمایتی همتا به همتا
- داروها و درمان‌های جایگزین (مانند نالوکسون برای اعتیاد به مواد افیونی)
- خدمات مراقبت‌های بهداشتی روانی

5. **برنامه‌ریزی برای بهبودی:** * با فرد، اهداف قابل دستیابی و گام‌های مشخص برای بهبودی تنظیم کنین. این برنامه باید شامل استراتژی هایی برای مقابله با وسوسه، مدیریت استرس، و ایجاد سبک زندگی سالم باشد.

سالم: از مصرف کافئین و نوشیدنی های الکلی قبل از خواب خودداری کنید. همچنین، وعده‌های غذایی سنگین را به زمان‌های دورتر از زمان خواب موکول نمایید.

6. **مدیتیشن یا تکنیک‌های آرامش:** قبل از خواب، می‌توانید از مدیتیشن، تنفس عمیق، یا تکنیک‌های آرامش عضلانی برای آماده کردن ذهن و بدن خود برای خواب استفاده کنید.

7. **اجتناب از چرت زدن در طول روز:** چرت زدن طولانی در طول روز ممکن است الگوی خواب

			شبانه را مختل کند. اگر نیاز به چرت دارید، آن را کوتاه و قبل از 3 ساعت بعد از ظهر نگه دارید. ## یادآوری: - خواب کافی و با کیفیت برای سلامت کلی شما ضروری است. - اگر مشکلات خواب مداوم دارید، با یک متخصص بهداشت روان			6. **پیگیری و حمایت مداوم:** روند پیشرفت فرد را پیگیری کنین و حمایت خود را در طول سفر به	
هفته ۱: معرفی هستهٔ بازیابی **مرحله ۱: درک مفهوم** **هستهٔ بازیابی یک چارچوب جامعه محور برای تسهیل بازیابی شخص**	په چارچ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور چارچوب تهیې جو قومونو کی مدد کرنې و انهیں همیشه کې لیې قابل بهرانې میں مدد کرتا ہے. یو ایک مرحله بمرحله پروس ہے جو افراد کو اپنې ځمارې اور سلامتی کې لیې استراتیجی قائم کرنې میں مدد کرتا ہے.	په چارچ # سترہ ی خپلی کې لیې ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کې راستې پر مګرگی سرگرمی دیٹی ہے. یو طرح یک ساعدگاری کا منصوبې ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کې راستې پر مګرگی سرگرمی دیٹی ہے. یو انڈیوں کې لیې ایک امیدوار کننده پهاسلې ہے جو سخت زمانوں میں بهی خود کو سامنې لانا اور بهتر هونا چاهتې هیں.	په چارچ # سترہ ی خپلی کې لیې ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کې راستې پر مګرگی سرگرمی دیٹی ہے. یو طرح یک ساعدگاری کا منصوبې ہے جو افراد کو خودی سمجهه، قوت و امید دیٹی ہے. چارچ ##	په چارچ # سترہ ی خپلی کې لیې ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کې راستې پر مڈ کرنې میں مدد کرتا ہے. یو چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طرح سې مؤثر ہے. مرحله ##۱: انعکاس اور قبولی	په چارچ # سترہ ی خپلی کې لیې ریکووری کیرل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنې ڈرګ میں رهایی پیدا کرنې میں مدد کرتا ہے. یو ایک سادې لیکن موثر طریقه ہے جو آپ کو خود را بهتر آوری اور پڑهاوری کې لیې ابزار دیتا ہے. چارچ ## قدم:	په چارچ # سترہ ی خپلی کا نوره (Recovery Kernel) مقصد ##: په چارچ سترہ ی خپلی کا نوره، هر فرد کې لیې ایک قوی اور حمایتی چارچوب ہے جو انهیں خود کی خپلی اور بهبود کی سفر میں نهیں بلکې اس کا دلچسپی و رواج دیتا ہے. یو نوره انهیں کو آگاه بناتا ہے، قوت میں	په چارچ # سترہ ی خپلی کې لیې ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کې انکشاف اور رهایی از اعتیاد کې راستې پر مګرگی سرگرمی دیٹی ہے. یو طرح یک ساعدگاری کا منصوبې ہے جو افراد کې لیې ایک قوی اور حمایتی چارچوب ہے جو انهیں اپنې ڈرګ سې بهیګې هوئې، پهر بهی اپنی زندګی میں عادی هونې کی طرف لې جائې. چارچ سترہ ##: 1. **آګاهی اور قبول:** - آګاه بنین کې اعتیاد ایک بیماری ہے، اور اس کو همیشه کنترل کرنا ممکن نهیں ہے.

ی است. این رویکرد بر روی قدرت و توانایی فرد در مسیر بهبودی تمرکز دارد. **مرحلہ ۲: شناسائی اہداف** **اولین گام تعیین اہداف شخصی شما برای بہبودی است. چہ چیزی می‌خواہید دست یابید؟ آیا می‌خواہید از اعتیاد رہایی یابید، روابط خود را بہبود بخشید، یا کنترل بیشتری بر زندگی خود داشتہ باشید؟** **مرحلہ ۳: ایجاد نقشۂ	پھر اول: ## خود را شناختن آپ کی - اعتیاد کا واقعیک تحلیل کریں. آپ کی درد، - لذت، اور چالش کرنے والے عاملی کو شناسایی کریں. آپ کے - زندگی میں مثبت تغییرات لانا شروع کریں. پھر دوم: ## مدد گیری اور حمایت قوم کی - مدد کا طلب کریں. یہ دوستان، خانوادہ، یا ایک حمایتی گروہ ہو سکتا ہے. ایک مشاورہ - روانپزشک، یا اعتیاد درمان کار سے ملکاں. خود را ایک - حمایتی شبکہ میں شامل کریں. پھر ## سوم: استراتیژی قائم کرنا اپنے اعتیاد - رو متوقف کرنے کے لیے ایک پلان بنائیں. اہداف قابل - دستیابی تعیین کریں اور ان کی طرف قدم بچلائیں. مثبت تفکر - اور خود کنترل تکنیکوں کو اتخاذ کریں.	چار** سترہ:** 1. **آگاہی اور قبول**: - آگاہ بنین کے اعتیاد ایک بیماری ہے، اور اس کو ہمیشہ کنترل کرنا ممکن نہیں ہے. قبول - کریں کے آپ کمک چاہتے ہیں اور یہ ایک شجاع قدم ہے. 2. **نالوکسون (Naloxone) کا استعمال**: - نالوکسون ایک نجات دارو ہے جو افیونی مواد کے اثرات کو متوقف کر سکتا ہے. اس کچھ - سادہ تعلیمات کے ساتھ خریداری اور استعمال کیا جا سکتا ہے، جس سے آپ اپنے یا کسی دوسرے کے زندگی میں فرق ل سکتے ہیں. 3. **پشینے کا تحلیل**: - خود کو پچھلے کا تحلیل کرین اور وہ عواملی جو اعتیاد کو تحریک کرتے ہیں، آپ کے لیے مہم ہیں. - یہ سمجھن کے اعتیاد صرف	سترہ: 1. **آگاہی اور قبولی**: - خودت رو آگاہ بنا کہ اعتیاد ایک بیماری ہے، اور اس کا حلال ہونے کا وقت آئے. قبول کا - قدم بھر، کے تو اس مشکل سے روبرو ہو رہی/روبروی ہو رہی ہو. 2. **پشتکشی اور حمایت**: - ایک پشتیبان گروہ یا دوستان اور خانوادہ سے بھیگھا لے. ان کے ساتھ اپنے تجربیات کو شریک بنا اور ان کے مشورت میں آئے. یہ یاد - رکھا کے تو تنہا نہیں، اور اس سفر میں دوسرے بھی ہیں جو اب تک یہی مبارزہ کر رہی/کر رہی ہیں. 3. **استراتژیوں کا انتظام**: - اپنے اہداف کو تعریف کرنا اور ان کی طرف قدم بھرنا. - استراتژیوں کا انتخاب کریں جو آپ کے لیے کام کرتے ہیں، جیسے روانچینی تکنیکوں، ورزش، یا	(Reflection and Acceptance) خود کو - اعتیاد کے طور پر سمجھا اور اس کے عواقبیں کو قبول کیا. آگاہ بن کہ - یہ ایک چالش ہے جو قابل حل ہے اور رہایی دست رس ہے. پھر، ایک - قوی ارادہ اور تغییر کا عزم لیا. مرحلہ ## ۲: پشتیبانی اور شبکہ (Support and Network) یہ مرحلہ - اپنے آپ کو محکم پشتیبانی گروہوں اور مشاوروں سے جڑنا کے بارے میں ہے. دوستان، - خانوادہ، یا ایک حمایت گروپ سے مدد مند ہونے کی کوشش کریں. یاد رکھا ہے - کے اپنے تجارب اور احساسات کو اشتراک کرنا بہت مہم ہے. مرحلہ ## ۳: استراتژیوں کا انتخاب (Choosing Strategies) مختلف - درمان و مدد گیری روشوں کا تحقیق	1. **آگاہی و شناخت**: - آپ کے ڈرگ کا فہم کریں. یہ شامل ہے کے آپ کو کیا ہنڈا ہے اور آپ کی رہایی کے لیے کیا ضروری ہے. خود را - بہتر آوری کے مختلف طریقوں سے آگاہ کریں، جیسے مدیتیشن، ذہنیت تراپی، یا ڈایگرمیک بھاڑیوں کا استعمال. 2. **پشینے کا مواجہ**: - اپنے گذشتہ کے ساتھ محکم تعامل کریں. یہ شامل ہے کے آپ اپنے درد، ترس، اور ڈرگ میں پھنچنے والے موانع کو بہت دیں. ایک - مشاور یا کوئی سپورٹ گروپ سے کمک لئے، جو آپ کو اپنے تجربھوں کا اشتراک کردن اور درک کرنے میں مدد کرسکتا ہے. 3. **استراتژیوں کی تدوین**: - اپنے رہایی کے لیے ایک پلان بنائیں. یہ شامل ہے	لائتا ہے اور انہا کے ساتھ ہمیشہ ہے تا کے وہ اپنے مہر بان پر کنترل رکھسکھے اور ایک سالم زندگی بنائی جائے. چار ## سترہ: 1. **آگاہی اور قبول**: - خپلی کا فیصلے کریں اور ان کی علاج کے لیے قدم بڑھایا کریں. خپلی کے - مختلف شکلوں اور پرناکن میں آگاہ بن جائے. 2. **ہدف تعیین کرنا**: - اپنی زندگی میں بدلاوٹ لانا اور ایک سالم، خوشحال زندگی بنائی جائے. کوتاہ - مدت اور بلند مدت اہداف قائم کریں جو قابل دستی و واقع بینانے ہون. 3. **استراتژیوں کا انتخاب**: - خودی بہبود کے لیے مختلف استراتژیوں میں آگاہ بن جائے، جیسے مشاورے، گروہ حمایتی، یا ڈیجی استریجیز. وہ - استراتژی چون جسے آپ کے لیے	قبول کریں کے آپ - کی کمک کرنے کا وقت آگایا ہے اور آپ کا مہرگی سرگرمی اپنے ڈرک پر ہے. 2. **پشتونی اور ارتباط**: - ایک ساعدگار یا شفاکار شخص سے ملین جو آپ کی زبان و فرہنگ سے مرتبط ہو اپنے تجربیات اور - احساسات کو اشتراک کریں، اور ان کا حمایت بنائیں. 3. **اہداف تعیین کرنا**: - کوتاہ مدت اور بلند مدت اہداف تعیین کریں جو واقع بین و قابل دستیابی ہیں. مثلاً، "میں آپنے - روزانے ڈوزروں کو ٹریک بناتیں گا" یا "میں آپنے دوستوں اور خانوادہ سے دور نہیں ہونگا." 4. **است**

راہ پس از تعیین اهداف ، زمان آن است که یک نقشهٔ راه برای رسیدن به آنها ترسیم کنید. این می‌تواند شامل مراحل کوچک‌تر، اقدامات مشخص، و منابع حمایتی باشد. **مرحله ۴: یافتن منابع جامعه هستهٔ بازیابی بر اهمیت شبکه‌های حمایتی تأکید دارد. با گروه‌های حمایتی محلی، مراکز مشاوره، یا جوامع آنلاین در ارتباط باشید تا از	پھر ## چھارم: پایداری اور پیشگیری ایک سالم - روتین قائم کریں، شامل نہیں ہونے والے مواد اور فعال فعالیتوں میں اشتراک. استرس کے - مدیریت اور مقابلہ کے		خلائی پر کار کرنا. 4. ** مددگیری اور **پیگیری: اگے - ضروری ہوا	کریں، جیسے مشاورے، گروہ درمانی، یا اپنی حال کے لئے مناسب ہونے والی دیگر تکنیکوں. یک برنامه - بنائیں جو آپ کے مخصوص نیازوں کو پورا کرے. یاد رکھا کے - تغییر ایک پروسس ہے		قابل دستی اور موثر ہے، اس انتخاب کریں. 4. عملی** **:کردن اپنے - اهداف	

حمایت و راهنمایی دیگران بهره‌مند شوید. **مرحله ۵: تعهد به عمل** **اکنون زمان عمل است! اهداف خود را بنویسید و تعهد کنید که گام‌های مشخصی برای رسیدن به آنها بردارید . این می‌تواند شامل شرکت در جلسات گروه، یادگیری مهارت های جدید، یا ایجاد عادات سالم باشد.**							
# هفته ۲: بهبود و حمایت مداوم **۱۰. ارتباط**	# پرچم ستره ی خپلی کې لیک ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک دی جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کې طریقوں میں مدد	# پرچم ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور چارچوب دی	# پرچم ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک دی جو	# پرچم ستره ی خپلی کې لیک ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور چارچوب دی	# پرچم ستره ی خپلی کې لیک ریکووری کیرل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم	# پرچم ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور چارچوب دی	# پرچم ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور چارچوب تهیک

کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے: 1. **آگاہی اور قبولی:** - خود کو مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب سے آگاہ کریں۔ - قبول کریں کہ آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک شروعی ہے۔ 2. **پشتونی اور حمایت:** - ایک امن اور غیر قضاوتی محیط بنانا جو آپ کو خود کو بیان کرنے اور سمجھاوٹ پانا میں مدد کرتا ہے۔ - ایک سپورٹیوں شبکہ پیدا کریں، جس میں دوستان، خانوادہ یا ایک حمایت گروپ شامل ہوں۔ 3. **استراتژی کا انتظام:** - آپ کے لئے کارآمد استراتژی بنائیں جو مواد سے بچاوں اور رہایی پانا میں مدد کرتی ہے۔ - روزانہ روتین، تنا، اور نشاطات کا انتظام دیا جائے جو آپ کو مثبت راستے پر رہنے میں مدد کرتا ہے۔ 4. **پروگرس اور پایدارت:** - آپ کے پیشرفت کو ترقی دیں اور خود کو نوں چالشوں سے موں کرنا سیکھیں۔ - ایک پایدار زندگی سبک اتخاذ کریں جو مواد سوء مصرف کے بیچ رہنے میں مدد کرتا ہے۔ ت**	جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے۔ یہ آپ کو خود را بہر آوری، پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیں گا۔ چار ## سترہ: 1. **آگاہی اور تعلیم:** آپ کے جامعہ میں و اعتیادن کے بارے میں آگاہی بڑھائے۔ - تعلیمی جلسات ترتیب کریں جو ناشناسے، پوری طور پر پذیرا ہونا، اور انسانی قیام کے لیے استراتژیوں کو سمجھایا جائے۔ 2. **پشتیبانیت شبکہ:** - ایک قوی پشتیبانیت شبکہ بنانا، شامل دوستان، خانوادہ، اور محلی حمایت گروہ۔ - افراد کو اس شبکہ کے حصہ بنانے اور ان کا استفادہ کرنے میں مدد کریں۔ 3. **خود کمک استراتژیوں:** - آپ کو خود کمک تکنیکوں کا تعلیم دیں،	افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مہرگی سرگرمی دیٹی ہے۔ یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا انہیں اپنے ڈرگ پر لاپکار کرنے میں مدد کریں۔ پنبہ ## چار: 1. **آگاہی اور قبول:** - خود کو اعتیاد کے طور پر سمجھا اور انکشاف کا فیصلہ کیا۔ - یقین بنائے کہ تغییر ممکن ہے اور تمہیں مدد مل سکتی ہے۔ 2. **حمایت گروہ:** - ایک حمایتی گروہ یا جامعہ جو اعتیاد سے بچٹا ہوئے لوگوں کا منصوبہ ہے، میں شروع کریں۔ - تجربیات اور استراتژیوں کو شریک کرنا، اور ایک دوسرے کی مدد سے سود مند ہونا۔ 3. **درمان اور مشاورہ:** - ایک متخصص یا مشاورہ سے	ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں انکشاف اور ریکوری کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چھار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان اور قابل دسترس طریقہ سے خپلی کے چار ستر کو پورا کرنے میں مدد کرتا ہے: 1. **آگاہی:** خپلی کے بارے میں آگاہی اور فهم بنائی جاتی ہے۔ یہ مرحلہ افراد کو اپنے ڈرگ، علائم اور درمان کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ 2. **حمایت:** ایک محکم حمایت شبکہ بنانا جو شامل دوستان، خانوادہ، اور جامعہ کی مددگار افراد ہو۔ یہ مرحلہ افراد کو اپنے ڈرگ میں حمایت اور قیادت فراہم کرتا ہے۔ 3. **استراتژی:** مشترک استراتژیوں اور خطوں کا انتظام دینا تاکہ خپلی کو کنترل کیا جا سکے۔ یہ مرحلہ شامل ڈیٹا میں دسترسی، مشاورے اور درمان کے	جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے۔ یہ آپ کو خود را بہر آوری، پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیں گا۔ چار ## سترہ: 1. **آگاہی اور قبولی:** - خود کو خود کا شناخت اور ان کی قبول کریں۔ یہ شامل ہے کہ آپ کو پھر اس حال میں چلنا ہے، لیکن آپ کا قیادت آپ کے ہند۔ 2. **اهداف بناوٹن:** - واضح اور قابل دسترس اهداف تعیین کریں جو آپ کو پیش بڑھانے میں مدد کرتے ہیں۔ یہ اهداف آپ کے سلامتی، راج، اور خوشحالیہ کے لیے ہو سکتی ہیں۔ 3. **استراتیجیں بنانا:** - کرنے میں قابل اقدام کے قدمیں تدوین کریں۔ یہ شامل ہو سکیں: روتین، تمرینات، تغذیہ، اور	جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے۔ یہ آپ کو خود را بہر آوری، پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیں گا۔ چار ## سترہ: 1. **آگاہی اور تعلیم:** - آپ کے جامعہ میں و اعتیادن کے بارے میں آگاہی بڑھائے۔ - تعلیمی جلسات ترتیب کریں جو ناشناسے، قیام، اور پشتیبانیت کے لیے استراتژیوں پر تمرکز کرتے ہیں۔ 2. **پشتیبانی گروہ:** - محکم و قابل اعتماد گروہ تشکیل دیں جس میں افراد ناشناسے اور اعتیاد سے بجٹ کرنے والے ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں۔ - جلسات کو ایک امن فضای بهرانے دیں جس میں افراد آزادانہ اشتراک کر سکتے ہیں۔ 3. **پشتوانہ:** - پشتیبانیت کا	جو قومے کی مدد کرنے و انهیں ہمیشے کے لیے قابل بهرانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک سادے لیکن موثر طریقے ہے جو افراد کو اپنے ہمارے اور سلامتی کے لیے اقدامات نہیں لنا۔ چار** سترہ: 1. **آگاہی و تعارف:** - آگاہ کریں کے ہمیشے کے لیے قابل بهرانا اور انعکاس یک فرایند ہے۔ - تعارفہ کریں کے چار سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) کیا ہے اور اس کا استعمالہ کیسے کرنا ہے۔ 2. **ایک محفل بنانا:** - ایک امن اور غیر قضاوتی محفل بنانا جو هر کسی کو شامل ہو سکے۔ - محفل میں اعضائے کے تجارب اور احساسات کا احترام کرین۔ 3. **تعریف اهداف:** - مشترک اهداف تعیین کریں، جیسے ہمیشے کے لیے قابل
							با گروه حمایت ی: **همکارا نی را پیدا کنید که تجربه‌ه ای مشابه ی دارند. شرکت در جلسا ت گروه ی می‌توان د به شما کمک کند تا احسا س تنهایی کمتری داشته باشید، راهبرد های مقابله‌ا ی سالم را یاد بگیرید و از دیگران بیاموزی د. **۲. مراقب ت از خود:** به نیازها ی جسمی و روانی خود توجه کنید. این شامل خواب کافی، تغذیه سالم،

ت**

	جیسے تنفس تمرینات، ذہنیت مکاری، اور استرس .مدیریت - یہ ابزار ان کے لیے مفید ہیں جو خود را بہتر آوری میں علاقہ رکھتے ہیں. 4. **پجا و**:پیگیری - ناشناسے اور محترمانہ پجا جلسات کا انتظام دیں، جیسے کہ انشاء، هنر درمانی، یا مشاورے افراد کو - اس سفر میں پیگیری اور حمایت بھی پنچانے کی ضرورت کا آگاہ بنائیں. ## یادداشت	مل کر، اپنے اعتیاد کے ذریعے اور اس کے پشتوں والے کاسوں پر بحث کریں. - مناسب درمان برنامه تدوین کرنا جو آپ کے نیازات کے مطابق ہو. ابزار .4** اور تکنیکوں کا **:استعمال - نالوکسون (Naloxone) جیسے ابزاروں کو سیکھیں جو اعتیاد کے اثرات کو متوقف کرنے میں	گزونوں کا انتخاب ہے. 4. ** ریکوری:** - آپنے ڈرگ سے خپلی کو برطرف کرنے اور ایک سالم زندگی شروع کرنے کا وقت. یہ مرحله شامل ریکوری پلانز، پیگیری، اور مددگار منابع کا استعمال ہے. ** یادداشت:** یہ فریم ورک صرف تعلیمی مقصدوں کے لیے ہے اور پزشکی مشاور	نتوورک بنائیں جو شامل ہو: دوستان، خانواده، اور حرفه ای مدد کار. - یاد رہائے کے پشتیبانیت اور مدد گاڑی کے لیے ضروری ہیں، نکے صرف ناشناسے کا معاف کرنا. 4. درمان** اور **:پیگیری ناشناسے - اور اعتیاد سے بجٹ کرنے کے لیے قابل اعتماد درمان گزینهں فراہم کریں. - پیگیری جلسات ترتیب کریں تا کے پیشرفت بررسی	قندید تکنیکن لگاتار. 4. ** مددگیرانے:**کی شبکه ایک قوی - شبکه کا بناوٹ کریں جو مدد، حمایت، اور مشورے فراہم کرتا ہے. یہ دوستان، خانواده، گروہ، یا حرفه ای مشاوران میں شامل ہو سکتی ہے.	بهرانا یا ایک سالم زندگی .شروع کرنا - اهداف کو قابل دسترس اور ملموس بنائیں. 4. ** اقدامات و *:استراتژیوں * معاً - اقدامات اور استراتژیوں کا انتخاب کریں جو اهداف تک پنچنے میں مدد کرتے ہیں. - یہ شامل میں مشاورے، تعلیم، مدد گروپ، یا دیگر حمایت سرویسوں کا استعمال ہوسکے. **	**ورزش منظم و فعالیت هایی است که باعث آرامش شما می‌شو د. مراقبت از خود پایه و اساس بهبود بلندمدت است.** **۳. مدیریت استر **:س یاد بگیرید چگونه با استر س روزمر ه مقابله کنید. تکنیک های تنفس عمیق، مدیتیشن، یا تمرینا ت آرامش عضلانی می‌توان د به کاهش اضطرا ب و بهبود سلامت روانی شما کمک کند. **۴. آموز ش و

آگاهی:

در مورد بیماری خود بیاموزید. درک علائم و عوامل تحریک کننده می‌تواند به شما در مدیریت بهتر شرایطتان کمک کند. منابع معتبر آنلاین یا کتاب‌های آموزشی را جستجو کنید.

۵. شبکه حمایتی قوی:

خانواده و دوستان را درگیر کنید. با آنها در مورد چالش ها و دستاوردهای خود صحبت کنید. حمایت آنها می‌تواند به شما قدرت

و انگیزه بدهد تا در مسیر بهبود پایدار بمانید. **۶. فعالیت های سرگرم‌کننده:** سرگرمی‌ها و علایق جدید را کشف کنید. شرکت در کلاس‌ها، گروه‌های هنری، یا داوطلب شدن برای کارهای خیریه می‌تواند به شما کمک کند تا ذهن خود را مشغول کرده و احساس هدفمندی بیشتری داشته باشید. **۷. نظارت منظم:** به طور							

منظم با متخصصان بهداشت روان خود مشورت کنید. این جلسات نظارتی به شما اجازه می‌دهد تا پیشرفت خود را ارزیابی کنید، راهبردهای جدید را بیاموزید و هرگونه نگرانی را مطرح نمایید. **۸. پذیرش و مهربانی با خود:** **یاد بگیرید که خود**							
هفته یِ (۳) **پاسخها کا انعکاس:** **۱. خود کو بشناس:** **خودت، ترجیحا**	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کې لیږ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں انکشاف اور پورا ہونے میں مدد کرتا	پہ چارٹ # غڑې کې لئې ریکووری کیرل (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں رهایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے.	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کې لیږ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڈ	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کا نورہ (Recovery Kernel) :مقصد ## پہ چارٹ سترہ ی خپلی کا نورہ، یا "کرنل"، یک فریم ورک جو کامیونیتی	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کې لیږ ریکووری کیرل (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں انکشاف اور ریکوری کرنے	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کې لیږ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر	پہ چارٹ سترہ ی خپلی کا هستہ (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کې لیږ یک سسٹم محیط بنانے میں مدد کرتا ہے. یو ان افراد کې لئې ہے جو مواد سوء مصرف یا دوسرے ترمیم کې مسایل سے جگے لے رہے ہیں.

چار۔ سترہ ##:

1. **آگاہی اور قبول**:
آگاہ بننا اور ترمیم - کی سفر میں شخص کی قدر و انتخابوں کو قبول کرنا.
پھر، انہیں یقین - دیلا کی ترمیم ممکن ہے اور انہیں حمایت کیا جائے گا

2. **پشتوان گروہ بنانا**:
ایک محکم پشتوانی - شبکہ بنانا جو شامل دوستان، خانوادہ، اور ترمیم کی سفر میں ہمراھان ہو.
انہیں یک دوسر - کی کمک اور درد کا فھمنا سیکھائے، اور محترمانہ اور غیر قضاوتی محیط بنانا میں مدد کرتا ہوئے.

3. **اھداف تعیین کرنا**:
شخص کی ساتھ - مہم اھداف تعیین کرنا جو قابل دستیاب ہیں اور انہیں ترمیم کی سفر میں پیش کرنا.
اھداف کو کوچک - قدمون میں تقسیم کرنا، مثلاً روزانہ، ہفتہ‌ن، یا ماھانہ، اور پھر انہیں حاصل کرنا.

4. **کامیابی جشن**:
ہر کوچھ فہم یا - حاصل کا جشن ماننا چاہ‌ے وہ کوچک

مہ‌رگی سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک سپورتیں کی جماعت کا مشور‌ دیتا ہے جو انچال کرنا والا کو دلچسپی، امید اور قوت دیتی ہے.

پھر سی ## چلنا:

1. **خود کو بشناسو**:
اعتیاد کی علل اور نشانه رو بہت خوب سمجھیو. یہ آپ کی شخصی شرایط، تجارب اور فشار کا نتیج ہو سکتا ہے.

2. **حمایت کا شبکه بناو**: قریب دوستان، خانواده، یا ایک حمایت گروپ سی ارتباط برقرار کرو. ان کی ساتھ شریک ہونا سی آپ کو امید اور قوت میلیگي.

3. **درمان کا انتخاب**:
مختلف درمان گزینه رو بررسی کرو، جیسا مشاور، درمانی، یا گروه مداخلات. وہی چیز کا انتخاب کریں جو آپ کی لیا مناسب ہے اور آپ کو رهایی حاصل کرنا میں مدد کرتا ہے.

میں مدد کرتا ہے. یہ چهار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان اور قابل دسترس طریقه سی پشتیبانگی اور ریکوری کا تجربه فراہم کرتا ہے.

مرحله ## ۱: انعکاس (Reflexion)
خود کو بهی - لوگوں کی شناخت کریں. اپنا ڈرگ، علل و عواملی کا تحلیل کریں جو آپ کو ہماری حالت میں لایا ہے - اپنی احساسات اور افکار کا ثبت کریں. یہ ایک شخصی دفتر خاطرات یا دیجیٹل ڈیاری ہو سکی، جیسا کی آپ کی ریکوری کی سفر میں ملنا والا چالشات اور ناکامیں کو ریکارڈ کریں. اپنی قوت - اور ضعف کا ارزیابی کریں. یہ آپ کو اپنا ریکوری پر سفر میں مدد کرا گا.

مرحله ## ۲: برنامه ریزي (Planning)
ایک - استراتژي بنائیں جو آپ کو اپنا ڈرگ سی بچاؤ اور ریکوری کرنا میں مدد کریں. قابل ہے جس نا آپ کو بہتری کی لیا پنچنا میں مدد کرنا کی لئا ابزار اور راهنمایی دیا ہیں. یہ آپ کو خودی خیلی، معاشر، اور زندگی میں فیرمی ترین تصمیمات لگانا میں مدد کرتا ہے.

چاں ##:

1. **خودی شناسی**:
آپ کا پنچنا کا یہ اولی قدم ہے. خودی خیلی، قوت، ضعف، اور علاقوں کو سمجهنا میں وقت گزرائ.

2. **هدف تعیین کرنا**:
آپ کی لیا جس چیز کا پیگیری کرنا میں مدد چاہیں، اسا واضح اور قابل دسترس بنائیں. یہ ایک قوی انگیزه ہے جو آپ کو پیش کرنا میں مدد کرتا ہے.

3. **استراتژی بنانا**:
اپنا هدفوں کی طرف پنچنا کی لیا ایک طرح بنائیں. یہ شامل قدمون، منابع، اور معاشر میں تغییرون کا انتخاب ہے.

4. **عملی کرنا**:
برنامه کی کرنا میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے:

1. **آگاهی اور قبول**:
خود کو - اعتیاد کی طور پر آگاه کریں اور اس کا قبول کریں. یہ ایک قوی قدم ہے جو ریکوری کی راستا پر شروع کرتا ہے.

2. **پیرامید کا بناوٹ**:
اعتیاد کو - ایک "درد" کی طور پر درک کریں اور اسا برطرف کرنا کی لیا یک استراتژی بنائیں. یہ مرحله شامل ہے:
- **شناسائش**: اعتیاد کی علل اور اثرات کو فهمنا کی کوشش کریں.
- **هدف گذاری**: واضح اور قابل دستیاب اهداف تعیین کریں، جیسا "من هفتون میں نارکوتیکس سی رهایی پانا چاہتا ہوں."
- **برنامه بنائیں**: ایک قدم وچ کا برنامه بنائیں جو آپ کو اپنا اهداف تک لی جائ.

یہ چهار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان اور قابل دسترس طریقه سی ریکوری کا سفر شروع کرنا میں مدد کرتا ہے.

1. آگاهی (Awakening)
خود کو - ڈرگ کی واقعیت سی آگاه کریں.
قبول کریں - کی ہمیشه ریکوری کا امید ہے.
پھر سی، - مدد طلب کرنا کی ضرورت کو درک کریں.

2. ارتباط (Connection)
ایک حمایتی - جامعه سی ارتباط برقرار کریں.
یقین حاصل - کریں کی آپ نہیں تنها ہیں.
اعتماد اور - شفقت کی ایک شبکه بنانا شروع کریں.

3. استراتژی (Strategy)
ایک - شخصی ریکوری پلان بنائیں جو آپ کی لیا کاراں و چالشوں کو درخواں کر.
اهداف قابل - دسترس تعیین کریں اور اقدام کی قدم گذار ہیں.
خود را - ہے ایک ساد لیکن موثر طریقه ہے جو آپ کو خود را پر لانا، اپنا ڈرگ کا تجربه کرنا اور اپنی زندگی میں نئی امید اور مقصد پیدا کرنا سیکهاتا ہے.

پشه ## چار: خود را کی شناخت

خود کو - بشناسک: اپنا افکار، احساسات، و رفتارون کو درک کریں. یہ آگا بڑهنا کا اول قدم ہے.
اپنا ڈرگ - کو قبول کریں: یاد رکهیں کی ڈرگ میں ترقی اور پسندیدگی شامل ہے. هر گام میں پیشرفت کی امید رکهیں.
هدف - تعیین کریں: کوتاه مدت اور بلند مدت اهداف قائم کریں جو آپ کو پورا ہونا میں انگیز دیتا ہیں

دوں ## سترہ: حمایت اور ارتباط

حمایت - گروپوں میں شامل ہوں: یہ ایک امن فضای ہے جو آپ کو اپنا تجربات کا

تت، محدودیات و چالشات را درک کن. یہ آگاهی همیشه ایک قوی بنیاد ہے.
۲. هدف تعیین کا: تهم که ہوں اور میں کیا حاصل کرنا چاہتا ہو، اسا واضح و قابل دسترس بناؤ.**
۳. پشتکش کا راه نما: ایک منظم اور قابل پیگیری راه نما لگائ جو همیشه تک سر راست رہے گا.**
۴. پیرامد کا انتخاب: سی مناسب پیرامد، تکنیک یا کاذی کو بهونکا ؤ جس سی آپ کی

	4. ** نالوکسون (Naloxone) کا استعمال:** اگر آپ یا کسی کا جان خطر میں ہو، نالوکسون کا استعمال کریں. یہ ایک ایمن اور موثر دارو ہے جو افیونی مواد کے اثرات کو بلک کرتا ہے. (نالوکسون کا صحیح استعمال کے لیے نئین دیکٹ بھی جاری ہوں.) 5. **پیروی کری	دسترس منابع اور پشتیبان سیستموں کا انتخاب کریں. یہ دوستان، خانوادہ، یا حرفہ ای مشاورہ خدمات میں شامل ہو سکیں. - کوتاہ مدت اور بلند مدت اهداف قائم کریں. یہ آپ کو روکاوں اور چالش	مطابق، اقدام کریں. یہ ممکن ہے کہ آپ کو چالشوں کا ا کرنا پڑے، لیکن ہمیشہ یاد رکھنے کی باتی ہے کہ	3. **:عملیات آپ کے - پالیسی اور استراتژیوں کو لگاتار کرنا: ** - پیرامید کا پیمائی:** آپ کے انتخابات اور اقدامات کو پوری طور پر کنترل کریں، جیسے نارکوتیکس سے دور ہونے کا فکر کرتے ہوئے صحیح بدیلوں کو چنی.	برائے اپنے ریکوری سفر کی مسؤولیت لائیں. ## 4. اقدام (Action) - پلان کا کریں ہے اور اقدام کرتے ہوئے پھر سے ارتباط را حفظ کریں. - مثبت تفکر اور عادات کو اتخاذ کریں. - پیشرفت کو جشن لائیں اور چالشوں کا سامنے آئیں.	اشتراک کردن، سمجھنا، اور دوسرے کے تجارب سے سیکھنا اجازہ دیتا ہے. - معاشر** میں صادق ہوں:** اپنے قریب دوستان اور خانوادہ ک	**نیازات پورا ہو سکھیں. ۵. ** پشتک ش کا اجرا:** برنامہ کے مطابق عمل کریں اور پوری تھرتی ہونے پر دقت کریں. ۶. ** پیشرف ت کی نگر:** آپ کے پوری ہونے میں پیشرف ت کو نگر بند کریں اور ضرور ی تنظیما ت کرتے ہیں. ۷. ** حمایت گروپ: ** ایک حمایت گروپ یا دوستا ن اور خانواد ہ کا انتخاب کریں جو آپ کی سفر میں آپ کا ساتھ د.

ہفتہ یوم (ہفتہ ۴) **1. پہنچ وخانی: اپنے کے پاسوں کو بھلائیں اور انکے آئندہ کے بارے میں فکر کریں. کیا آپ نے کوئی نوعی یا چالش دیکھا جس پر آپ کا ٹھکرانا ہوا؟** **2. دعوت بہ تعلق: اپنے کے کئی گروہوں اور شبکوں میں شامل ہونے کی کوشش کریں جو آپ کو حمایت اور سایکل کا حسی دینے میں.** **3. آگاہی بڑھائیں: ان**	پہ چار # سترہ ی خپلی کې لپاره ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مدد گی سرگرمی دیتی دے. یہ انڈیوں کے لیے ایک امیدوار کنندہ پھاسلہ دے جو سخت زمانوں میں بھی خود کو سامنے لانا اور بہتر ہونا چاہتے ہیں. چار**سترہ:** 1. **آگاہی:**اور قبول - آگاہ بنیں کے اعتیاد ایک بیماری دے، اور اس کو ہمیشہ انتخاب کا مستر نہیں مھیں. - قبول کریں کے آپ کمک چاہتے ہیں اور یہ ایک شروعی دے. 2. **نالوکسون (Naloxone) کا استعمال:** - نالوکسون، ایک دارو دے جو سریع طور پر اعتیاد کی حالت کو متوقف کر سکتا دے. - آپ اس خود یا کسی	پہ چار # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور چارچوب تھیے جو قومے کی مدد کرنے و انھیں ہمیشہ کے لیے قابل بھرانے میں مدد کرتا دے. یہ ایک قدم به قدم رویکت دے جو افراد کو اپنے مارے اور سلامتی کے لیے استراتیجی قائم کرنے میں مدد کرتا دے. چار ## سترہ: 1. **آگاہی:**اور قبولی - خود کو - مارے، سلامت و اعتیاد کے بارے میں آگاہ بنا دیں - اعتیاد رو یک بیماری کے طور پر قبول کریں، نہ کے ایک اخلاقی یا شخصیتی ضعف. 2. **مدد:**طلب کرنا - اپنے مارے اور سلامتی کے لیے مدد طلب کرنا یو ایک قوی قدم دے. - قومے، دوستان یا متخصصین سے مدد مند ہونے میں خجالت نہیں لائیں.	پہ چار # سترہ ی خپلی کې لپاره ریکوورۍ کیرل (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دے جو افراد کو اپنے ڈرگے میں رهایۍ پیدا کرنے میں مدد کرتا دے. یہ ایک سادہ لیکن مؤثر طریقہ دے جو آپ کو خود را بهتر آوری اور پالیسی کرنے میں مدد کرتا دے. چار ## قدم: 1. **آگاہی:**اور قبولی - خود کو - ڈرگے کے بارے میں آگاہ بنائیں اور اس قبول کریں. یہ ایک سفر دے، اور پڑوانے کی لاگت دے. 2. **پشتونی کو تعریف:**کرنا پہ چار - سترے میں، پشتونی کا مقصد خود را بهتر آوری اور اپنے ڈرگے کے بارے میں فکر کرنا دے. یہ شامل دے: - اپنے احساسات کو شناختن - دلچسپی اور امید کی تکریب - پالیسی و چار کا انتخاب 3. **پالیسی	پہ چار # سترہ ی خپلی کې لپاره ریکوورۍ کیرل (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دے جو افراد کو اپنے ڈرگے میں رهایۍ پیدا کرنے میں مدد کرتا دے. یہ ایک سادہ لیکن موثر طریقہ دے جو آپ کو خود را بهتر آوری اور پڑهاوری کے لیے ابزار دیتا دے. چار ## قدم: 1. **آگاهی و پذیرش:** - آپ کے ڈرگے کا فهم اٹهاں اور قبول کریں کے تغییر ممکن دے - خود کو بهتر آوری کے لیے ایک سفر کے طور پر تصور کریں. 2. **هدف:**قائم کرنا واضح و - قابل دستیابی اهداف تعیین کریں جو آپ کے لئے مهم ہیں، جیسے کے صحت، نافذیت، اور علاقے میں بهبود. - یہ اهداف آپ کی رهایۍ کا راهنما بن جائے گے. 3. **استراتژیوں:**کا انتخاب	پہ چار # سترہ ی خپلی کې لپاره ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مدگی سرگرمی دیتی دے. یہ طرح یک سادہ منصوبہ دے جو افراد کو خودی سمجھ، قوت و امید دیتی دے. چار ## سترہ: 1. **آگاهی:**اور قبولی - خودت رو که آگاہ بنا که اعتیاد ایک بیماری دے، اور اس کا حلال ہونے کا وقت آئے. قبول کا - قدم اٹها کے، که تو چهوٹی کرنا یا پنهان کرنا نہیں، بلکے خواتین رو سمجھ اور قبول کا. 2. **پیرامد:**دایت - ایک ساعدگار یا شفاکار کا انتخاب کرا جو اس بات میں متخصص ہو اور تو کو درود و حمایت دی. - یہ شخص تو کو "ریکورڈ کیول (Recovery	پہ چار # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور چارچوب تھیے جو قومے کی مدد کرنے اور انھیں ہمیشہ کے لیے قابل بھرانے میں مدد کرتا دے. یہ چارچوب "پهر سے شروع" کا نام لیا دے اور انھیں ایک منظم و حمایتی پهاسلہ میں لانا کا صاف طریقہ پیش کرتا دے. چار ## سترہ: 1. **آگاهی:**اور قبولی - خود کو - ہمیشہ قابل بھرانے کی قدرتوں و محدودیتوں کا آگاهی رکنا. - اعتیاد یا هر نوع کے ڈیپندسی کے پشتوں میں پیداوار کرنا اور ان کا قبول کرنا. 2. **مدد:**طلب کرنا - مدد طلب کرنا ایک قوت و شجاعت کی نشان دے. - قومے، دوستان، یا محترم مشاورے سے بهت سب سے پهلے مدد مندوں کو پیدا کرنا.	پہ چار # سترہ ی خپلی کې لپاره ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامع فریم ورک دے جو کامیونیتی کے تعاون سے ادمان سے بچاوں اور انهیں پورا کرنے میں مدد کرتا دے. یہ طرح کا ایک رویکرد دے جو افراد کو خودی قیادت اور حمایت کے ساتھ اپنے ادمان سے بچاؤں میں مدد کرتا دے. پښه واری قدمون ##: 1. **آگاهی اور قبول:** - خودت کو ادمان کے طور پر آگاہ بنا اور اس قبول کرا. یہ ایک قوی قدم دے جو بچاوں کا آغاز دے. 2. **هدف نئی تنظیم کرنا:** - اپنے زندگی میں نوعی اهداف تعیین کریں اور انہیں پورا کرنے کے لیے یک برنامه بنائیں. یہ انگیزے اور مسیری دے گا. 3. **حمایت گروپ پیدا کرنا:** - ایک حمایت گروپ یا کامیونیتی میں شامل ہو جائے جو مشابه تجربتوں والے لوگوں سے بنایا گیا دے. یہ اپنے شماہر یا آنلاین موجود ہو سکتی دے. 4. **استراتژیوں کا انتخاب:** - مختلف ادمان مقابله استراتژیوں میں سے اپنی مناسب ترین روش چونے. یہ شامل مشاورے، گروه درگه، یا شخصی فعالیتوں میں شامل ہو سکتی دے. 5. **پیروی اور مسئولیت:** - انتخاب کیا گیا برنامه کو پیروی کریں

	3. **پھاسلہ**:کی طرح ایک - منظم و حمایتی پھاسلہ کا انتخاب کرنا جو انہیں آگے بڑھانے میں مدد کرے. پھاسلہ - میں شامل ہونے والے قدم: ** - **آگاہی**:پھاسلہ کے بارے میں آگاہی دینا اور ان کا فائدہ سمجھنا. **ہدف** - **تعیین کرنا**:مدد طلب کرنے کا مقصد واضح کرنا، جیسے ٹر	کے (Kernel) ذریعے گائیڈ کرنے میں مدد کرے گا، جو ایک منظم برنامہ ہے جو رہایی کے مختلف مراحل میں ساعدگاری کرتا ہے. 3. **برنامہ**:بناوٹ ریکورڈ" - کیول" کے ذریعے، تو کو ایک شخصی اور قابل دسترس برنامہ بنائی جائے گا جو تو کے نیازات اور چالشوں کے مطابق ہو. اس - برنامہ میں روزانہ فعالیتوں، اہداف، اور پیگیری کے روش شامل ہونگے. 4. **پیرامد**:اجرا آ -	مختلف - ہر آوری تکنیکوں اور مددگاری سرویسوں میں سے اونچے کاربرد و مؤثر استراتژیوں کو انتخاب کریں. یہ شامل - مشاور، گروہ حمایت، دروس، یا ڈیجیتل ریسورسزوں کا استعمال ہوسکدے ہے. 4. **عملی کردن اور پیگیری**: انتخاب - کردہ استراتژیوں کو لگاتار اجرا کریں اور آپ کی پیشرفت کو ریکارڈ کریں. منظم - طور پر خود را ارزیابی کریں	اور اقدامات**: آپ کے - لیے کاھی پالیسی اور اقدامات بنائیں جو آپ کو اپنے ڈرگ میں مدد کرتے ہیں: روتین - میں تمرین اور ذھن کی سلامتی کا شامل کرنا مثبت - تفکر اور سپاسگزاری کی عادت دینا سمجھا - اور پوری تمانا کے ساتھ زندگی جاری رکھنا 4. **پشواد** کا پورا ہونا**: یہ آخ -	3. **پھلہ** **قدم: ایک قابل - قبول اور امن مکان پیدا کریں جہاں آپ راحت احساس کریں. اپنے - مارے اور سلامتی کے لیے تعھد کریں اور یہ تصمیم لائیں کہ آپ تغییر چاہتے ہیں. 4. **درک اور**:حمایت اعتیاد رو - ایک پیچیدہ بیماری کے طور پر درک کریں جو مدد اور حمایت کی ضرورت دیتی ہے. قوم، - گروہ‌ها یا مشاورین سے حمایت حاصل کریں جو آپ کو	دوسرے کو کمک کرنے میں استعمال کر سکیں. 3. **پشینے**:کا تحلیل اپنے - اعتیاد کے علل اور اثرات پر فکر کریں. یہ - سمجھن کے ہمیشہ تغییر اور رشد کا مرحلہ آپ کی نیت اور پھری ہے. 4. **پڑھان و**:تعلیم اعتیاد کے - بارے میں جانیں اور اس کے علاج کے بارہ میں تحقیق کریں. نئ -	**چیزوں کے بارے میں جان کے آپ ٹک پڑا ہوئے ہیں، سمجھائی اور فھم بڑھائے. یہ شامل ہو سکتا ہے: مواد سوء مصرف کے اثار، ان کے خطرات، اور ان سے بچنے کی روشو ں میں اضافہ. 4. **پاس کا منظم ریزمی**:** اپنے روزانہ کاروں میں ایک ثابت زمانہ تعیین کریں جس کے لئے آپ کو مواد سے بچنے میں مدد میلی. 5. **محروم یت سے بچاں** **: اگے بھی گزر جانے پر، ہر زمانہ

کہ بعد، اپنے ڈرکٹیک ٹر (یا کوئی دوسر ی حمایت شبکہ) سے ارتباط راغب رکھیں . 6. ** مہارتو ں کو تقویت کریں* *: آپ کو یقین ہونا چاہیے							

_____ د اُمہ ۱ - مکمل‌های اضافی: متیل فولات □ ب۱۲ □ منیزیم □ تیانین □ تیروزین (قوی) □ دوسہ
:ماه ۱ تمرینات تکمیل شده: _____ میانگین خواب: _____ ساعت بیماری یا استرس‌های قابل توجه

_____

:ماه ۱: بزرگ‌ترین دستاورد این ماه

ماه 2 - بنیاد بیولوژیکی

هفته	مود یا حال روحی فرد، یک عنصر کلیدی در روند بهبود و بازیابی است. یک انعکاس دهنده احساسات ، افکار و رفتار فرد در یک زمان خاص. یک حالت روحی مثبت و امیدوارکننده، می‌تواند به افراد کمک کند تا چالش‌ها را بپذیرند، اهداف خود را دنبال کنند و به سمت زندگی سالم‌تر حرکت کنند. در این سفر، مهم است که: * **خودآگاهی** را پرورش دهیم: با احساسات و افکار خود آشنا شویم و بفهمیم که حالت روحی ما چگونه بر	# انرژی **۱. انرژی چیست؟** انرژی حیات و تحرک دهنده است. چه چیزهایی که انرژی را کم می‌کنند و چه چیزهایی که آن را افزایش می‌دهند. **۲. انرژی انواع:** انرژی که مختلف نوع هستند، جمله: - انرژی غذایی (از غذا حاصل شده) (مانند والا) - انرژی خورشیدی (از آفتاب) (مانند) - انرژی بهار (جسم هم پهر که چه چیزهایی حمل کرده هستند) - انرژی شیمیایی (کیمیاوی) واکنشون (مانند) **۳.	# خواب ## خواب کا اهمیت خواب یک فرآیند طبیعی و ضروری برای سلامت جسمی و روانی انسان است. یک شبانه‌روز کامل خواب شامل چرخه‌های مختلف خواب است که هر کدام نقش مهمی در تجدید قوا و بهبود عملکرد مغز دارند. ## راهکارها برای بهبود کیفیت خواب: 1. **روتین منظم خواب:** سعی کنید هر شب در یک زمان مشخص به رختخواب بروید و صبح‌ها نیز در ساعت ثابتی بیدار شوید. این کار به تنظیم	د اُنسی (Anxiety) یو ایک ذهنی حالت ہے جس میں فرد کا دھکلا، نگرانی، یا ترس بےمورد اور غیر قابل کنترل ہوتا ہے. یہ زندگی کے مختلف جنبہ میں سرگرم ہو سکتا ہے، جیسے کار، روابط، یا صحت. انسی کا سمجھنے کے لیے، اس کے علل اور علاج کا پوری طور پر آگاهی ضروری ہے. ** علل انسی:** * ژنتیکک فاکتورز * تجارب زندگی، جیسے ترس، شوک، یا سوء استفاده * فشارگیری زیاد * کچھ بدلاوات درمیان ہونے، جیسے	دھکهه (Dhaqeh) (Note: In Pashto, "craving" is often translated as "دھکهه" which carries the same emotional register and meaning.)	# په چاره‌ی سمر (Recovery Kernel) په چاره‌ی سمر، یه چارچوب جامعه‌یی دی که به هدف تسهیل بازسازی و حمایت از افرادی که با مشکلات مواد مخدر دست و پنجه نرم می‌کنند، طراحی شده. یو یک رویکرد جامع است که شامل نگرش‌ها، ابزارها و منابع مختلف برای کمک به افراد در مسیر بازسازی و بهبود زندگی شان می‌باشد. ## قدم‌های په چاره‌ی سمر: 1. **آگاهی و پذیرش:** آگاهی - از وابستگی مواد مخدر به عنوان	# نوت‌ها - هدف:** یو ** فریم ورک جو "ریکوری کیرنل" نام دیا گیا دی، کاموں کی مدد کرنے اور ان کے پورا ہونے میں کمک کرنے کا ایک جامعه محور قیام دی. - مخاطب:** یو ** نظام اُس افراد کے لیے دی جو مواد سوء مصرف کی اعتیاد سے جگے لڑ رہے ہیں اور ان کی مدد کرنا چاہتے ہیں. - رویکرد:** ** ریکوری کیرنل ایک دلچسپ، غیر قضاوتی اور حمایتی رویکرد پیش کرتا دی جو افراد کو اپنی اعتیاد سے بچانے اور صحت و سلامت میں بهبود نے میں مدد ل دی کرتا. - موفقیت کی ** ضمانت:** یو فریم ورک یقیناً کامیابی کا ضمانت نہیں دیتا، لیکن ایک قوی پلتفرم فراہم کرتا دی جو کامیونیتی مدد اور حمایتی شبکه کا بناوٹ دیتا دی.

اولین گام مهم است. قبول کردن وجود مشکل، کلید شروع سفر به سوی بازسازی است.

- یاد بگیرید که وابستگی رو به عنوان یه بیماری درک کنید، نه به عنوان ضعف شخصی.

2. **هدف‌گذاری و انگیزه:**

- اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت مشخص کنید. چی می‌خواهید از این سفر به دست آورید؟ آزادی از مواد مخدر، بهبود روابط، یا دستیابی به سلامتی جسمی و روانی؟

- انگیزه‌های خود را بنویسید و به یاد داشته باشید که چرا می‌خواهید کوئی نئی وظیفہ یا نقل مکان

نشانات**:**

* دھکلا یا نگرانی مفرط
* خواب کم یا بہت ہونا
* خوری میں تغییر
* تمرکز نہیں کرنا
* بدنی علائم، جیسہ دلی کی دھدکن، سانس کا تنگ ہونا، یا تعریق

مدیریت**انسی:**

انسی کو کنترل کرنہ کی لیہ، یہ تکنیکز مفید ہیں:

* **دھمکہ (Mindfulness):** آج کی لحظہ میں رہنہ اور بدون قضاوت افکار و احساسات کو نئی شکل سہ پذیرا کرنہ کا عمل.
* **آرامی کہ تکنیکز:** تنفس تمرینات، یوگا، یا مدیتیشن.
* **ساعت بیولوژیک ی بدن کمک می‌کند.

2. **محیط خواب آرام:** اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما تاریک، آرام و خنک است. از وسایل الکترونیک ی مانند تلفن همراه و تلویزیون قبل از خواب دوری کنید.

3. **اجتناب از کافئین و نیکوتین:** * مصرف کافئین و نیکوتین را به ویژه در ساعات نزدیک به خواب محدود کنید، زیرا این مواد می‌توانند خواب شما را مختل کنند.

4. **ورزش منظم:** فعالیت بدنی منظم در طول روز می‌تواند انرژی خا حفظ:**

انرژی محدود منبع ہہ، اس لئہ م کو اسہ بہتر نحوی استفاده کرنا چاہیہ. ہم میں سہ کچھ آسان طریقہ ہیں جو ہم کو انرژی کا صرف کم کرنہ میں مدد کرتی ہیں:

- برق کا صرف کم استعمال کرنا
- نور و گرمای طبیعی کو ترجیح دینا
- قابل ری‌چارج ابزاروں کو انتخاب کرنا
- صرفی و صرفه‌جوا ری کرنا

۴. انرژی ہم کو چی سمجھاتا ہے؟

انرژی ہم کو نشاط، شوق اور هدف دیہ ہہ گا. جب ہم انرژی سہ برکھہ ہوتہ ہیں، ہم کو ڈر، ناامیدی اور تنش رفتارمان تأثیر می‌گذارد.
* **استراتژی های مقابله‌ای سالم** را بیاموزیم: تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، ورزش، یا ارتباط با دیگران را برای مدیریت استرس و بهبود حال روحی به کار ببریم.
* **حمایت اجتماعی* را جستجو کنیم: با دوستان، خانواده یا گروه‌های حمایتی در ارتباط باشیم تا احساس تنهایی نکنیم و از تجربیات دیگران بیاموزیم.
* **به خود مهربان باشیم**: به خودمان اجازه دهیم که احساسات خود را تجربه کنیم، بدون قضاوت یا سرزنش.

یادآوری: بهبود یک روند پیوسته

د تغییر کنید.

3. ** پیدا کردن حمایت:**
- ارتباط با دیگران که در مسیر مشابهی گام برمی‌دارند، مفید است. گروه‌های حمایتی یا جوامع آنلاین می‌توانند منبع بزرگی از تشویق و درک متقابل باشند.
- مشاوره با یک متخصص بهداشت روان یا درمانگر نیز می‌تواند کمک کننده باشد.

4. ** استراتژی های مقابله:**
- تکنیک‌های مدیریت استرس و آرامش را بیاموزید. مدیتیشن، یوگا، یا حتی قدم زدن در طبیعت می‌تواند به کنترل خواسته‌ها کمک کند.
- فعالیت‌ها

جسمانی فعالیت:* * منظم ورزش یا بدنی تحرک. * ** سالم خوری:** مغذی و متعادل رژیم. * ** نوم کا نظم:** کافی و مرتب نوم لگانا.

به بهبود کیفیت خواب کمک کند، اما از ورزش شدید قبل از خواب خودداری نمایید.

5. ** رژیم غذایی سالم:** از خوردن وعده‌های سنگین و پرچرب قبل از خواب اجتناب کنید. یک رژیم غذایی متعادل و سالم به بهبود خواب کمک می‌کند.

6. ** مدیتیشن و تکنیک‌های آرامش:** قبل از خواب، چند دقیقه وقت بگذارید تا با مدیتیشن یا تنفس عمیق، ذهن خود را آرام کنید. این کار به کاهش استرس و آماده شدن برای خواب کمک می‌کند.

7. **

احساس و سکتا . لیکن، انرژی کا پورا

است. روزهای خوب و بدی وجود خواهد داشت، اما با حمایت مناسب و تلاش مداوم، می‌توانیم حالت روحی خود را بهبود بخشیده و به سمت بازیابی گام گام برداریم.

پە چارێ غگی د لیا # خینێ وایل کرنل بریک د (Recovery Kernel) **:مقدمه** پاسێ کێ اس مضمون میں، ہم آپنێ آپ کو ٹریکی بھران، انعکاس کرنا اور پڑھلێ چلنا سیکھائیم گێ. یێ کرنل بریک ہی ایک نظام ہے	پە چارێ # سترە ی خپلی کێ لیێ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یێ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از	پە چارێ # سترە ی خپلی کێ لیێ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یێ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از	پە چارێ # سترە ی خپلی کێ لیێ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یێ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از	پە چارێ # سترە ی خپلی کێ لیێ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یێ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از	پە چارێ # سترە ی خپلی کا نور (Recovery Kernel) یێ ایک جامعہ محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کێ لیێ یک جامع سیستم	پە چارێ # سترە ی خپلی کێ لیێ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یێ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از	پە چارێ # سترە ی خپلی کێ لیێ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یێ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از
ہفتہ ۵: - د اکھت کا انعکاس: خویشتن کو اپنی ادمان، واکنش	ی سرگرم‌کننده و مفید جایگزین برای مصرف مواد مخدر پیدا کنید. 5. ** برنامه‌ریزی برای موفقیت:** - یک برنامه عملی برای دستیابی به اهداف خود ایجاد کنید. گام‌های کوچک و قابل مدیریت را تعریف کنید. - موانع احتمالی را پیش‌بینی و راهبردهایی برای غلبه بر آنها تدوین نمایید. 6. ** مراق	اجتناب از چرت زدن طولانی:* * چرت زدن کوتاه (حدود 20 دقیقه) در طول روز ممکن است مفید باشد، اما چرت‌های طولانی می‌توانند شب‌ها خوابیدن را دشوارتر کنند. ## اگر مشکلات خواب دارید: - اگر با مشکلات خواب مواجه هستید که بر زندگی روزمره شما تأثیر می‌گذارد، با یک متخصص بهداشت روان مشورت کنید. - در صورت نیاز، از داروهایی که						

جو آپ کے ہمارے ہوں والے اور اس کے ساتھ مہربانانہ تعامل کرنے والے لوگوں کو مدد کرتا ہے۔ **چار: غگی** 1. **خودت کو شناختا:** - آپ کیا ہوں، آپ کی علاقات، آپ کے ڈر و آرزوات کو سمجھنا۔ - خودت کو بہتر جانا۔ - ایک قوی پہلو ہے۔ 2. **مضمون اور اهداف تعیین کرنا:** - یہ تازہ شروع کرنے کا وقت ہے! آپ کیا ہاں کے آپ چی سمجھنے یا سیکھنے میں علاقہ رکھتے ہیں؟ - اهداف واضح اور قابل دسترس بنائیں۔ 3. **اسٹرٹژیوں کو لگاتا رہا:** - پلان بنانا اور ان کا پیگیری کرنا۔ - مثبت تفکر اور خودمختاری کا استعمال کریں۔ 4. **مدد گیرا ہونا:** - یاد رکھیں کے مدد مند ہونا نہیں ہرگتی لوگوں سے بھیچے۔	اعتیاد کے راستے پر مڈ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر موثر ہے: 1. **آگاهی:** - اور قبولی خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں۔ - خپلی کے عواقبیں اور انکشاف کے فائدے کو سمجھیں۔ 2. **پیرامیدها اور ٹکنیڈز:** - ایک قوی پیرامید بسازین جو اعتیاد، سلامت، اور رهایے رو برسر خطے رکھتا ہے۔ - ٹکنیڈز اور استراتژیں کا استعمال کریں جو آسان اور قابل دسترس ہیں، جیسے مشاور، گروہ درگہ، اور آنلاین منابع۔ 3. **عملی گام:** - ایک واضح اور قابل دسترس پلان بنائیں جو رهایے اور پوری زندگی میں بقا کے لئے قدمے رو برسر خطے کرتا ہے۔ - روزانہ چارج کا	اعتیاد کے راستے پر مرگی سرگرمی دیٹی ہے۔ یہ انڈیوں کے لئے ایک سول اور پشتیبان محیط بنانے کا صاف طریقے ہے جو اعتیاد سے بجھتے ہیں۔ چار ## ستره: 1. **آگاهی:** - اور قبولی خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں۔ یہ ایک قوی قدم ہے جو رهایے کے راستے پر پنجانے میں مدد کرتا ہے۔ 2. **پشتیبانی:** - گروہ ایک پشتیبانی گروہ پیدا کریں جہاں آپ کی زبان بات کری سکیں اور جو آپ کے تجربے کو سمجھتے ہیں۔ یہ گروہ ایک محکم بنیاد بنانے میں مدد کرتا ہے جس پر آپ تکریب کرنے کی جانچ میں ہو سکیں۔ 3. **درمان اور مشاوره:** - ایک متخصص درمانگر یا مشاوران سے ملک کریں۔ انها آپ کو شخصی طور پر راهنمایی	اعتیاد کے راستے پر مرگی سرگرمی دیٹی ہے۔ یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کے انهیں اپنے ہمیشے کے لئے بہتر انتخاب کرنے میں مدد کی جائے۔ پښه ## چار: 1. ### خودی شناخت: - آپ کو اپنے اعتیاد، اس کے علل اور اثرات کا واقعی تقویم کرنا ہوگا۔ - خودی شناخت کی یہ مرحله آپ کو اپنے رهایی کے راستے پر اندرونی درک و فهم دیں گئی۔ 2. ### ساعدگاری اور قوت: - آپ کو ایک قوی حمایت شبکه پیدا کرنا ہوگا جو شامل دوستان، خانواده، اور ساعدگاری گروهوں کا حصے ہوگا۔ - یہ شبکه آپ کی رهایی میں مدد کرے گی اور آپ کو سخت وقت میں ساعدگی فراہم کریں گے۔ 3. ### استراتژیهای	فراہم کرتا ہے۔ یہ ان افراد کو لئے جو مواد سوء مصرف یا دوسرے ترمیم کے مسایل سے گهریں ہیں اور انکها کرنا چاہتے ہیں کے وہ ایک بہتر آگے بڑهنے کا راہ پیدا کر سکیں۔ چار** ستره:** 1. **آگاهی:** - اور قبول خود کو بیماری یا سوء مصرف کے طور پر تعریف کریں۔ - آگاهی کے لئے منابع اور حمایت گروهوں کو پیدا کریں۔ - قبول کریں کے ترمیم یک سفر ہے جو وقت، پهر اور تلاش کی مطالب دیتا ہے۔ 2. **اهداف:** - تعیین کرنا اپنے ترمیم کے لئے واضح اور قابل دستیاب اهداف قائم کریں۔ - کوچک قدموں کو تعریف کریں اور ان کا پیگیری کریں۔ - خود کو انگیزتیں اور حمایت گروه دیتے ہوئے، مثبت تفکر کا اتکا بنائیں۔ 3. **پشتونی اور حمایت:**	اعتیاد کے راستے پر مرگی سرگرمی دیٹی ہے۔ یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کے انهیں اپنے ہمیشے کے لئے بہتر ہونے میں مدد کرنے کی اجازت دیں۔ پښه ## چار: 1. **آگاهی:** - اور قبولی خود کو اعتیاد کے طور پر سمجھا اور انکشاف کے لیے آماده ہو۔ - قبول کریں کے تغییر ایک پڑی ہے، لیکن قابل دستیابی ہے۔ 2. **حمایت:** - گروه ایک حمایتی گروه یا جامعه ی اعتیاد سے ہر ن لوگوں کا حصے بن۔ - تجربیات اور استراتژیوں کو شریک کریں جو ہمیشے کے لئے مفید ہیں۔ 3. **اهداف قابل دستیابی:** - کوچک، قابل دستیابی اهداف قائم کریں اور انهیں پورا کرنے کی کوشش	اعتیاد کے راستے پر مرگی سرگرمی دیٹی ہے۔ یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کے انهیں اپنے ہمیشے کے لئے بہتر جانا ہے۔ پښه ## چار: 1. **آگاهی:** - اور قبولی خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں۔ یہ ایک قوی قدم ہے جو رهایے کے راستے پر پنجانے میں مدد کرتا ہے۔ 2. **پشتیبانی:** - گروه ایک پشتیبانی گروه پیدا کریں جہاں آپ کی زبان بات کری سکیں اور جو آپ کے تجربے کو سمجھتے ہیں۔ یہ گروه ایک محکم بنیاد بنانے میں مدد کرتا ہے جس پر آپ تکریب کرنے کی جانچ میں ہو سکیں۔ 3. **درمان اور مشاوره:** - ایک متخصص درمانگر یا مشاوران سے ملک کریں۔ انها آپ کو شخصی طور پر راهنمایی کرنے کی پیشکش کریں۔ **پیشین تجارب اور موفقیت/شکست کی یادداشت لگائیں۔** یہ آپ کو استراتیجیوں کا انتخاب کرنے میں مدد کرتا ہے جو آپ کے لیے بہتر کار کرتے ہیں۔ **- اهداف سٹرکتی:** **کوتاه مدت اور بلند مدت اهداف قائم کرنا۔** یہ آپ کو	اعتیاد کے راستے پر مرگی سرگرمی دیٹی ہے۔ یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کے انهیں اپنے ہمیشے کے لئے بہتر جانا ہے۔ **- تجربے سے سیکھا:** **پیشین تجارب اور موفقیت/شکست کی یادداشت لگائیں۔** یہ آپ کو استراتیجیوں کا انتخاب کرنے میں مدد کرتا ہے جو آپ کے لیے بہتر کار کرتے ہیں۔ **- اهداف سٹرکتی:** **کوتاه مدت اور بلند مدت اهداف قائم کرنا۔** یہ آپ کو	اعتیاد کے راستے پر مرگی سرگرمی دیٹی ہے۔ یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کے انهیں اپنے ہمیشے کے لئے بہتر جانا ہے۔ **- تجربے سے سیکھا:** **پیشین تجارب اور موفقیت/شکست کی یادداشت لگائیں۔** یہ آپ کو استراتیجیوں کا انتخاب کرنے میں مدد کرتا ہے جو آپ کے لیے بہتر کار کرتے ہیں۔ **- اهداف سٹرکتی:** **کوتاه مدت اور بلند مدت اهداف قائم کرنا۔** یہ آپ کو

	پیگیری کریں، اہداف قائم کریں، اور پیشرفت کو مڈ کریں. 4. **پشینہ** باقی ماندن اور حمایتی:**شبکہ ایک - حمایتی شبکہ بسازین جو شامل دوستان، خانوادہ، اور گروہ درگہ ہو. - پشیمانگی کا معاملہ کریں، سیکھیں، اور آئندہ کہ لیہ استراتژیں بنائیں. تذکرہ:**** یہ فریم ورک صرف تع	اور حمایت دیں گے. یاد رکھنا ہو کہ درمان ایک مستمر پروسہ ہے جس کہ لیہ صبر اور تعهد ضروری ہے. 4. **آپنی زندگی میں تبدیلی لائیں:** - آپ کی روزمرہ عادات اور محیط کو تغییر دیں جو اعتیاد کو ترقی دیں. نوہیں ک	:مقابله - آپ کہ ساتھیں اور متخصصان آپ کو موثر استراتژی‌های مقابله سیکھائہ گی، جیسہ تنفس تمرینات، ذهنیت تغییر، اور استرس مدیریت. - یہ ابزارهای آپ کی کمک کرہ گی تا کہ انهیں اعتیاد کہ چالش‌واری لحظات میں کنترل رہنہ میں مدد مای	ایک قابل - اعتماد حمایت شبکه ایجاد کریں: دوستان، خانواده، یا حمایت گروه. - مشاورہ اور روانشناسی خدمات سہ ارتباط برقرار کریں. - خود را یقین بنائیں کہ طلب کمک نہیں ہی ایک قوت ہے. 4. **استراتژیوں کا انتظام:** - مواد سوء مصرف کو کنترل کرنہ کہ لیہ استراتژیو	کریں. - هر قدم پر خودی تقدیر و ارزشمندی کو یاد دیا جائہ. **4. استراتژیوں کا انتخاب:** - مختلف درمان و ساعدگاری تکنیکوں میں آگہ بڑھنہ کا چالنہ کریں (جیسہ مشاورہ، گروه درمانی، یا ڈیجی استریجیز). - یہ انتخاب کری	هدف تعیین کریں جو آپ کو رهایی کہ راستہ پر پیش بڑھا. - کوچک قدموں میں شروع کریں اور خود کو همیشہ پچھلہ چلائیں. 4. ** پیرامیدها کا استعمال:** - اپنہ پیرامد کہ ساتھ مل کر کام کریں اور انکشاف کہ لیہ ان کی مدد لہین	**روشنی دی طرف مہار کرنہ میں مدد کرتا ہے اور اپنہ رستوری پر متمرکز رہنہ میں یاری دیتا ہے.** **- پشوروں کا سامان:** **اپنی ادمان سہ بجٹ پانا اور پڑھلہ چلنا کہ لیہ استراتیجیوں کو لگاتا ہو. یہ شامل روتین، مدد گروپ، مشاور، اور درمیاں کہ تعامل میں ہو سکتی ہے.** **- حمایت شبکه:** ایک قوی حمایت شبکه بنانا جو آپ کو پڑھلہ چلنہ میں مدد کرتا

ہے۔ یہ خانوادہ، دوستان، یا حمایتی گروہوں کے ذریعے حاصل کیا جا سکتا ہے۔							
ہفتہ: **- ڈاکٹر کا مشورہ لیں:** اپنے ڈاکٹر سے مل کر، وہ روشنی دیں بلکہ ہمیشہ اپنے صحت کی مراقبت کے لیے ان سے مشورہ لیں۔ **- درمیان گروہ ہای حمایتی شاڈ بگیرین:** یہ ایک مفید طریقہ ہے تا اپنے تجربیات کو شریک کرنے اور دوسرے لوگوں سے ساتھ ہونے	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے۔ یہ آپ کو خود را بہتر آوری، پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیں گا. چارٹ ## سترہ: 1. **آگاهی و قبولی:** اور تعلیم آپ کے - جامعه میں و اعتیادان کے بارے میں آگاهی بڑهائے. - تعلیمی جلسات ترتیب کریں جو ناشناسے، پوری طور پر قابل دسترس، اور غیر قضاوی ہوں. 2. **پشتیبانیت و گروه:** گروه -	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مدرگی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چارچوب مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور مؤثر ہے: 1. **آگاهی و قبولی:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاه کریں اور اس کا قبول کریں. - پهر کے، اپنے اعتیاد کے بارے میں سچائی اور شفافیت کی طرف قدم بڑهایا جائے. 2. **پشاندی و حمایت:** ایک امن - اور غیر قضاوت کرنے والے محفل میں اپنے تجربیات کو اشتراک	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے: 1. **آگاهی و قبولی:** - خود کو مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب سے آگاه کریں. - قبول کریں کے آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے. 2. **پشتوانگی و حمایت:** ایک - پشتیان گروپ یا دوستوں کا انتخاب کریں	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انڈیکشن، اعتیاد اور ان کے عواقبیں سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک قدم به قدم گاید ہے جو آپ کو خود را پر لے جانے، سلامتی حاصل کرنے اور آپ کی زندگی میں نئی امید کا سرگرمی کرنے میں مدد کرتا ہے. ## قدم 1: خود را شناختن - آپ کیا ہیں؟ - آپ کے اعتیاد کے پشتوں میں کیا ہے؟ (مثلاً، چے کا مصرف، اپنے عادات، یا کوئی ترمیم شریط) - آپ کی زندگی میں کیا ہے جو آپ کو خوشحال	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڈ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طرح سے مؤثر ہے. ## مرحله ۱: انعکاس اور قبولی (Reflection and Acceptance) - خودت کو اپنے اعتیاد کا شناختا اور اس کے عواقبیں کو درک کرا. - قبول کرنا کے اعتیاد ایک بیماری ہے، اور آپ کی کمک کی جائے گی. - پهر اپنے رهایی کے لیے قدم بڑهانا کا فیصلے کرنا.	پہ چارٹ # غگی ہمکا (Recovery Kernel) ## مقصد: اس چارٹ غگے کا مقصد ان افراد کو مدد کرنا ہے جو مواد سوء مصرف کی اعتیاد سے جگے لیا ہیں اور انکے پورا ہونے والے اندرونی سفر میں انکشاف اور قوت پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک جامع فریم ورک ہے جو کامیونیتی سےریک مرتبط افراد کی مدد کرنے کے لیے طراحی کیا گیا ہے. چارٹ ## غگے کا شرح: 1. **آگاهی اور قبول:** - آگاه بننے کے بارے میں کے مواد سوء مصرف ایک بیماری ہے، اور قبول کرنا کے آپ کمک چاہتے ہیں. 2. **هدف	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مدرگی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چهار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور مؤثر ہے: 1. **آگاهی و قبولی:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاه کریں اور اس کا قبول کریں. - پهر کے، اپنے اعتیاد کے بارے میں سچائی اور شفافیت کی طرف قدم بڑهایا جائے. 2. **پشاندی و حمایت:** ایک امن - اور غیر قضاوت کرنے والے محفل میں اپنے تجربیات کو اشتراک	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مدرگی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چهار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور مؤثر ہے: 1. **آگاهی و قبولی:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاه کرنا اور اس کا قبول کرنا کے یہ ایک بیماری ہے جس کے درمان کی جائے. - پهر، حمایت گروهوں، مشاورے یا درمانی مدد کے لیے قدم پیش ہون. 2. **نرمی اور استراتژی:** - ایک شخصی نقشه بنائیں جو آپ کے لئے کارآمد ہے. یہ شامل ہو سکیں: - آپ کے اعتیاد کے علل کا تحلیل کرنا. - مثبت تفکر اور خود مراقبتی تکنیکوں کو ادا کرنا. - استرس و چالش کے لحظات میں مقابله کرنے کے طریقے. 3. **عملی گام:** - آپ کے نقشه کے مطابق، عملی گام لئے. مثلاً: - نالوکسون (Naloxone) کا استعمال کرنا (اگر قابل دسترس ہو) تا مواد کا

.اثر ختم ہو جائے - دوسرے معاف کرنے والے داروں کا مشورہ لینا - حمایت گروہوں میں شامل ہوں یا درمانی جلسوں میں شرکت کرنا . 4. **پیروی اور حمایتی:** - رہایی کا راستہ پر پایب	**:تعیین کرنا - اپنے ی کیریک لیے واضح اهداف تعیین کریں، جیسے کہ "میں ہفتوں میں نارکوتیکان سے بچا جانا چاہتا ہوں." 3. **پشینے:کا تحلیل - اپنے گذشته کا تحلیل کریں، تجارب جس سے آپ سیکھے ہیں اور جو آپ کو چالش دیتے ہیں. 4. ** استراتژی **:بنانا - ی کیریک کے لیے ایک پلان بنائیں، شامل ہوں دراوسٹنگ تکنیک، ساپورت گروپ، اور ہفتی ترتیبات. 5. اقدام**:کرنا - اپنے پلان کے مطابق اقدام	مرحله ## ۲: یاری اور حمایت (Support and Resources) - ایک معتمد فرد، دوست، یا خانواده عضو سے باتی کریں جو آپ کی مدد کر سکیں. - محلی کمک گرویز، مشاورنے یا ریکوری سنترز کا پیدا کرنا. - ہمیشے یاد رکھنا کے آپ تنها نہیں ہیں اور مدد دست رس میں ہے. مرحله ## ۳: استراتژی‌ها و تکنیک‌ها (Strategies and Techniques) - سلوک، افکار، اور عادات میں تبدیلی ل نے کے لیے ابزاروں کو سیکھنا. - استرس، خوشی، یا درد سے نکلنے کے صحیح روشوں کو اتخاذ کرنا. - ہمیشے یاد رکھنا کے رہایی ایک پہلے قدم ہے، اور چالش	کرتا ہے اور کیا ہے جو آپ کو متأثر کرتا ہے؟ قدم 2: ## حمایت پیدا کرنا - دوستان اور خانواده سے بگو کے آپ کچھ حل جسے پیدا کرنا چاہتے ہو، میں اس کے لیے اینا ہوں. - ایک شفائی گروه یا حمایت گروه میں شامل ہونے کا فکر کریں. یے افراد جو مشابه تجارب سے گزر چکیں، آپ کی مدد کر سکتے ہیں. - ایک مشاورے یا درمانگر سے ملنے کا صمیمیت رکھیں. انها آپ کو راهنمایے اور حمایت فراہم کر سکتے ہیں. قدم 3: ## استراتژی بنانا - اپنے اه	جو آپ کی مدد کر سکیں. - اپنے تجربات اور احساسات کو اشتراک کریں اور ان کے ساتھ ارتباط برقرار کریں. 3. ** استراتژی و برنامه ریزی:** - اپنی زندگی میں مواد سوء مصرف کی جایگزینوں کا انتخاب کریں، جیسے صحیح عادات اور شغلوں. - ایک واقع بینا برنامه بنائیں جو آپ کو بلند کردن اور حفظ کرنے میں مدد کرے. 4. اقدام و** پیگیری:** - اپنے برنامه کے مطابق اقدام کریں اور خود کو متعهد کریں. - منظم طور پر پیشرفت خود را ارزیابی کریں اور جاری حمایت و مشورت حاصل کریں یاد رکھا کے یے ایک سفر ہے، اور پوری طور پر قابل دسترس اور غیر قید و شرط ہے. آپ کو یقین بنائیں کے آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور رهایی حاصل کریں	.کریں - دوسرے لوگوں کے ساتھ جهمکے، جو مشابه چالشوں سے گزر چکی ہیں، سے ارتباط برقرار کریں. 3. ** استراتژی و اقدام:** - ایک شخصی رهایی پلان بنائیں جو اپنے نیازوں کا مطابقت کرا جائے. - نالوکسون (Naloxone) یا ڈرگ (DRD2) جیسے طبائی مداخلات کا استعمال کریں، اجل اگر ضروری ہو. 4. پیروی و** تقویت:** - مثبت تفکر اور صحت کے عادات کو ادام دینے کے لیے تلاش کریں. - منتظم مشاورات، گروه حمایت، یا انلاین منابع کا استفاده کریں تا کی رهایی پایدار ہو. تذکر:**** یے فریم ورک صرف	پشتیبانیت بنائیں جو افراد کے لئے ایک امن فضای فراہم کرتے ہیں - ان کا د ہے کیم و اپنے تجارب، چالشات، اور موفقیتوں کو اشتراک کردیں اور ایک دوسرے سے ساتھی پیدا کریں. 3. آسانی** دسترسی:** - ناشناس اور قابل دسترس نالوکسون (Naloxone) کی تسهیلات فراہم کریں تاکے ان کا استعمال آسان ہو - اطمینان حاصل کریں کے دوسرے حمایت منابع اور خدمات بهی ساده طور پر قابل دسترس ہیں. 4. شخصی** حمایت:** - پروفیشنل مشاوران اور کاونسلرز کی یک تیم بنائیں جو افراد کو شخصی حمایت، مشاورے، اور درمان کے لیے دسترس قرار دیں. - یقین حاصل کریں کے یے خدمات محرمانه، بدون قضاوی، اور غیر شرطی ہیں.	**کی احساس کریں.** - **خود را با آگاهی پر سرگرم کریں:** * کتاب خوانین، مدیتیشن، یا کوئی هم چیز جس سے اپنے ذهن کو آرام کر سکیں اور اپنی آگاهی کو بڑها سکیں.** - **محرک های خود را شناسایی کریں:** * وے چیزوں کو یاد کریں جو اپنے اعتیاد کا سبب ہیں اور ان سے بچنے کے لیے استراتژیوں کو لگاتار بنائیں.** - **خود را با طبیعت متصل

**ہفتہ: - ** پھر ایک قدم بڑھاں: ** اپنے سفر کے اس مرحلہ میں، آپ کو خود را بہتر سمجھنے اور اپنی پیشرفت کا ارزیابی کرنے کی ضرورت ہے. اپنے تجربات اور سیکھے ہوئے دروس کا یادداشت لکھیں. - ** ممنوعیتوں کو تعریف کریں:*	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ چارچوب دے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا دے. یو آپ کو خود را بهر آوری، پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیں گا. چار ## سترہ: 1. آگاهی** :اور تعلیم آپ کے - محلی جامعه میں قیام و حمایت کے بارے میں آگاهی بڑهائے. تعلیمی - جلسات، کارگاها، اور مشاورے جلسات ترتیب کریں	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا دے. یو چار مرحله کا ایک نظام دے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر حمایت کنندے: 1. آگاهی** :اور قبولی خود کو - مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب سے آگاه کریں. قبول - کریں کے آپ کی مدد کی ضرورت دے اور یو ایک قیاس کا قدم دے.	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کا نوره (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور چارچوب دے جو قیام اور حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا دے. یو آپ کو خود را بهر آوری، پھر اندرونی سلامتی اور خوشحالی کی طرف لے جائے، اس کا راهنما بناتا دے. چار ## سترہ: 1. آگاهی** :اور قبولی خود کو - آگاه کریں کے قیام یک پروسے دے، اور پھر اس کا سبق بدل کر قبول کریں. پھر کی - چیزوں کو بهر آوری کے لیے آماد	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف، حمایت اور پشتیبانی کے ساتھ انچها هونے میں مدد کرتا دے، جس نے اعتیاد سے بهیگار هونے والے لوگوں کے لیے پھر ایک امیدوار کنا آغاز کیا دے. پښه چنین** قدموں میں :شامل دے 1. آگاهی** اور تعارف:** افراد کو اعتیاد، انکشاف اور پریشانوں کے بارے میں آگاه کرنا، اور اس بات پر مبنی هونے والے ذهنیت و گفتگوں کا	# Recovery Kernel: یه چاره ی جامعه ی بهرکاری کے لئے فریم ورک این فریم ورک یه راهنما و حمایت کننده ی جامعه ی بهرکاری (پاکسازی) کا کار می‌کند. اے م هدف، کمک به افراد در سفر شفاء و بازسازی دے. قدم ## اول: آگاهی اور پذیرش آگاهی:**** - فهمیدن که اعتیاد یه بیماری است، نه انتخاب شخصی. - ** پذیرش:** قبول کردن نیاز به کمک اور حمایت. - ** حمایت:** یافتن یک شبکه ی	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کا نور (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ چارچوب دے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا دے. یو ان افراد کے لئے دے جو مواد سوء مصرف یا دوسرے ترمیم کے مسایل سے گهرے ہیں اور انکها کرنا چاہتے ہیں کے وے ایک بہتر آگاه بڑهنے کی طرف قدم برار. پښهوں ## میں شروع کرنا: 1. خود کو** پذیرنا:** همیشے یاد رکهنے کے لیے کے آپ کا قیام ایک پروسس دے اور اس میں	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوری (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک دے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں انکشاف اور ریکوری کرنے میں مدد کرتا دے. یو چهار مرحله کا ایک نظام دے جو آسان اور قابل دسترس طریقے سے ریکوری کا سفر شروع کرنے میں مدد کرتا دے. مرحله ۱: انعکاس ## (Reflexion) خودت کو بہتر جانا: - اپنے اعتیاد، اس کی عواقب اور آپ کے ریکوری کے لیے اراده کو سمجهنا. دلچسپی اور - انگیزیشن: ریکوری کے لیے اپنی دلچسپی اور انگیزیشن کو بڑهااں. هدف تعیین کرنا: آپ - کے ریکوری کے لیے واضح اور قابل دسترس اهداف تعیین کریں. مرحله ۲: برنامه ## ریزي (Planning) منابع کا انتظام: پڑے - ہوئی معلومات، حمایت گروپ، مشاورے اور مددگاری کے منابع کو پیدا کریں. استراتژی تدوین کرنا: - ایک کارآمد برنامه
**کریں:* * گاڑی چلانی، پارک میں وقت بسر کرنا، یا ہر ایک طریقے سے طبیعت کے قریب ہونے سے اپنے معاشرے کو بہتر کریں.							

بنائیں جو آپ کو لیں مناسب ہو. حمایت شبکہ: قابل - اعتماد دوستان اور خانوادہ کے ساتھ ارتباط برقرار کریں جو آپ کی مدد کر سکیں. مرحلہ ۳: عمل ## (Action) قدم بڑھاں: اپنے - برنامہ کے مطابق اقدام شروع کریں. چالشون کا سامنے - کرنا: ممانعت و چالشون کا سمجھ اور ان پر فائق آنا. پیشرفت کو ریکارڈ - کرنا: اپ	وقت لگے گا. خود کو بہتر بنانے کی سفر میں !خوش آمدید 2. **حمایت کا نتوورک بنائیں:** یقین کریں کہ آپ کے پاس ایک قوی حمایت کا نتوورک ہے. دوستان، خانوادہ، یا ایک حمایتی گروہ سے بہت کم نہیں. 3. **آگاهی اور تعلیم:** مواد سوء مصرف کے عواقبیں اور ترمیم استراتژیوں کا معلومات حاصل کریں. یہ آپ کو قوی تر اور کنترل میں رہنے میں مدد کرے گا 4. **اهداف تعیین کرنا:** کوتاه مدت اور بلند مدت اهداف تعیین کریں جو قابل دستیاب ہیں. یہ آپ کو انگیزے دے گا اور آپ کی پیشرفت کو ترقی دیں گے. پښهوں ## میں ادامه: 5. **استراتژیوں کا انتخاب:**	حمایتی قوی، شامل خانواده، دوستان، یا گروههای حمایتی. قدم ## دوم: تعیین اهداف مشخص** - کردن اهداف شفاء:** چه چیزهایی می‌خواهید پس از پاکسازی به دست آورید؟ (مثلاً سلامتی، روابط بهتر، شغل جدید) برنامه** - ریزی:** گام‌های عملی برای رسیدن به این اهداف رو ترسیم کنید. قدم ## سوم: استراتژی‌های مقابله شناسایی** - محرک‌ها:** چیزهایی که باعث می‌شوند به سمت اعتیاد روی بیاورید. توسعه ی** - مهارت‌های مقابله:** تکنیک‌هایی یاد بگیرید تا با این محرک‌ها مقابله کنید (مثلاً مدیتیشن، ورزش، سرگرمی‌های سالم). قدم ## چهارم: اقدام و پیگیری اقدام** - کردن:**	مشارکه کرنا. 2. ** پشتیبانی گروپ:** محفلوں اور پشتیبان گروپوں کا قیام جو افراد کو ایک دوسرے سے متصل کرتا ہے، اور انہیں ایک دوسرے کی مدد کرنے میں یار کا دست پیش کرتا ہے. 3. آسانی** دسترسی:** مطمئن کرنا کہ نارکوتیک مواد سے محرومیت اور انکشاف کے لیے ضروری منابع اور مددگاری بہت آسانی سے دسترس ہیں. 4. درمان** اور پیگیری:** افراد کو مناسب درمان، مشاورہ اور پیگیری خدمات کا اتخاذ کرنے میں مدد کرنا، جس سے انہیں انکشاف کے راستے پر پیش کیا جا سکتا ہے. 5. جوانی** اور توانا:** جو افراد کو خود کو نوین طور پر بازسازی کرنے و زندگی می	بنائیں: [لیست اپنے ضدوں اور چالشوں کا] پشتونے** 2. **حمایت:** ایک قوی - پشتونے شبکه بنانا، جس میں دوستان، خانواده، یا ایک حمایتی گروه شامل ہون. اپنے - تجربوں اور احساسوں کے بارے میں باز صحبت کریں. 3. ** استراتژیوں کا انتظام:** قیام کے - لیے ایک پلان بنائیں: [روزانه، ہفتانه، مہینےانه اهداف اور اقدامات] اپنے - آگاهي و مهارتاں کو بڑھانے کے لیے ابزاروں اور منابع کا استعمال کریں. اندرونی** 4. **سلامتی:** بدنی اور - روحی سلامتی پر تمرکز کریں: [ورزش، تغذیه، مدیتیشن، یا دیگر روشوں کے ذریعے] اگه - لازمی ہو، متخصص کمک یا مشاورے لے. یادداش ##	پاکیزگی** 2. اور **حمایت:** ایک امن - اور حمایتی محیط بنانا، جہاں آپ آزادانه صحبت کر سکیں. پوری - طور پر اعتماد کرنا اور خود کو بدون قضاوت سمجھنا. 3. ** استراتژی و **پلاننگ:** آپ کے - لئے کارآمد استراتژیوں اور ٹیکنیکوں کا انتخاب کریں جو انکشاف کو روکنے میں مدد کرتے ہیں. کوتاه - مدت اور بلند مدت اهداف قائم کریں. پیروی** 4. **اور تقویت چلنی - شروع کریں اور پوری طور پر پیروی کریں. کامیابیوں - کو جشن لئے اور هر قدم میں خود کو تشویق کریں. ضروری - ہوا، حمایت گروهوں یا مشاوروں سے مدد لینا جاری رکهیں. یاد رکهیں کے یہ پربود چالش انگیز ہوگا، لیکن با انعطاف پذیری اور مدد، آپ اس کا غلبه کر سکیں گے.	تاکے افراد کو قیام کے لیے ابزار دیں جس سے انہیں خود را بہتر آوری میں مدد میلے. 2. ** پشتیبانیت **شبکه:** ایک قوی - پشتیبانیت شبکه بنائیں جو شامل دوستان، خانواده، اور قیام کا دوسرا محفل ہو. افراد کو - اس شبکه سے متصل کریں تاکے انہیں مدد اور حمایت میں دست یاب ہو. 3. خود را** **بہتر آوری:** افراد کو - خود را بہتر آوری کے لیے ابزار اور منابع فراہم کریں، جیسے نفسی مشاورے، مدیتیشن، اور ورزش. یہ انہیں - استرس اور چالشات سے نکلنے میں مدد کرے گا 4. پیگیری** اور **حمایت:** قیام - کرنوالان کے لیے پیگیری برنامه لگائیں تاکے انہیں بلند مدت حمایت فراہم کی جا سکے. منظم - مشاورے جلسات، گروه	*** آپ کے لیے جو چیزات مضر ہیں، انہیں مشخص کریں اور اس بات پر تمرکز کریں کے کیسے ان سے دور رہا جاسکے.** **- میری حمایت کا نتیجے:* اپنے * دوستون اور خانواده سے بهیگے ہوئے حمایت کی پہچان کریں. یہ ایک قوی پشتوانگی سیستم بنائی میں مدد کرے گا.** **- جدید عادتها ن کو ادا کریں:* مثبت عادتها ن جو آپ کے سلامتی اور خوشحالی میں**

					گام‌های عملی برای دستیابی به اهداف شفاء بردارید. پیگیری** - پیشرفت:** مرتباً پیشرفت خود را ارزیابی کنید و در صورت لزوم، استراتژی‌ها رو تنظیم کنید. قدم ## پنجم: بازسازی زندگی ایجاد** - عادات سالم:** روتین روزانه ای ایجاد کنید که شامل فعالیت‌های سالم جسمی و ذهنی باشد. شبکه ی** - حمایتی:** ارتباط خود را با گروه‌های حمایتی حفظ کنید، یا به دنبال گروه‌های جدید باشید. آموزش و** - یادگیری:** مهارت‌ها و دانش جدید کسب کنید تا اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.				حمایتی، اور آنلاین منابع کا استعمال کریں۔ ## یادداشت:	**مدد کرتی ہیں، انہیں شامل کریں۔ یہ اپنی روتین میں شامل کرنے کی کوشش کریں۔ - ** اپنی پیشرفت اور تلاشوں کا جگہ بھی دیں۔:** یہ آپ کو پڑھا اور ادامہ دینا حق دیگا۔**
پہ چار سترہ ی # خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور چارچوب تهیه جو قومه کی مدد کرنه و انهیں همیشه که لیه قابل بهرانه میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک قدم به قدم رویکت ہے جو افراد کو اپنے ہمار اور سلامتی کے قیام میں مدد کرتا ہے۔.	پہ چار سترہ ی # خپلی کی لیه ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کی راسته پر	پہ چار سترہ ی # خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ چارچوب ہے جو قیام و حمایت کی لیه یک جامع سیستم فراهم کرتا	پہ چار سترہ ی # خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کی لیه یک جامع سیستم فراهم کرتا	پہ چار سترہ ی # خپلی کی لیه ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کی راسته پر	پہ چار سترہ ی # خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ چارچوب ہے جو قیام و حمایت کی لیه یک جامع سیستم فراهم کرتا	پہ چار سترہ ی # خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ چارچوب ہے جو قیام و حمایت کی لیه یک جامع سیستم فراهم کرتا	پہ چار سترہ ی # خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ چارچوب ہے جو قیام و حمایت کی لیه یک جامع سیستم فراهم کرتا	**هفتمین هفته: - ** پکا کرنا:** اپنے همیشه کی لئے ایک قوی پکا پیدا کریں

چار۔ سترہ ##:	1. **آگاہی و تعارف**: - خود را بشناسید: اپنی اعتیاد، علائم، اور پتہ کرنا کہ آپ کی کمک کیا لازمی ہے. - جامعہ کو جاگا فراہم کریں: دوسرے لوگوں کو یہ پتہ ڈالائیں کہ اعتیاد ایک بیماری ہے اور قابل درمان ہے.	2. **مدد گیری اور حمایت**: - مدد گیری کا طلب کریں: اپنے معاشرے، خانوادہ، یا ایک پروفیشنل قومسار سے بھرانے میں مدد مند ہونے میں خجالت نہیں. - حمایت گروہوں میں شامل ہو: یہ انھیں ایک دوسرے کا ساتھ ہونے، تجربیات شریک کرنے، اور پیش کیا گیا مدد پذیرنے میں مدد کرتا ہے.	3. **درمان اور پیگیری**: - حرفہ ای مدد: یک قومسار یا طبی دکتر سے مل کر اپنی اعتیاد کو کنترل کرنے کا طریقہ پیدا کریں. - پیگیری کا اہمیت: درمان کے دوران، جلسات رو روتین رکھی	**جو آپ کو اس طرح کی مدد کرے جس طور پر آپ اپنے ہمیشہ کے لیے ایک نئی، بہتر روتین بنایا سکیں. - ** اهداف قائم کرنا:** اپنی پیشرفت کو ترقی دینے کے لئے قابل اندازہ گیری اهداف قائم کریں. یہ آپ کو پڑھا اور پیش ہونے والے چالشا ت کے لیے آمادہ رکھتا ہے. - ** مدد جسمنی اور روحی: ** خود کو ہمیشہ کے لیے مدد جسمنی اور روحی دیں. یہ شامل ہو
مہرگی سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک سڑک کی مثل ہے جو افراد کو اپنے مارے میں سے بھیگت کرنے اور انکشاف کے نوا چالے پیدا کرنے میں مدد کرتی ہے.	پنبہ وے ## گام:	1. **آگاہی اور قبول**: خود کو اپنے فرد کو اپنے اعتیاد کے بارے میں آگاہی دینے اور اس قبول کرنا. یہ ایک قوی قدم ہے جو بھیگت کے راستے پر پہلے ہی گام لگانے میں مدد کرتی ہے.	2. **پشینے کا تجزیہ و تحلیل**: گذشتہ کے تجربیات اور اعتیاد کے شروعات کا تحلیلی انجام دینے کے ساتھ، فرد کو اپنے چالشوں اور قوت کا فهم حاصل ہوتا ہے.	3. **اهداف تعیین کرنا**: واضح اور قابل دستیاب اهداف تعیین کرنا جو انکشاف کے راستے پر انگیز دیٹی ہیں. یہ اهداف شخصی اور معنوی دوں نوع ہو
مہرگی سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا انھیں اپنے ڈرگ پر لاپکار کرنے میں مدد کریں.	پشہ ## چار۔:	1. **آگاہی اور قبول**: خودت کو - اعتیاد کے طور پر آگاہ بنا اور اس کا قبول کرا. یہ ایک قوی قدم ہے جو رهایی کے راستے پر شروع ہوتی ہے.	2. **حمایت گروپ**: ایک - حمایتی گروپ یا جامعہ جو اعتیاد سے بجٹا افراد کے لیے مخصوص طور پر قائم ہو، پیدا کرا. یہ اپنے تجربیات اور احساسات کو شریک کرنے کا ایک امن فضا ہے.	3. **استراتژی کا انتظام**: - رهایی کے لیے ایک بلو پرینت یا نقشہ بنا. اس میں روزانے، ہفتے، اور ماهانے کے لئے اهداف و اقدامات شامل ہونے چاہیں.
ہے. یہ آپ کو خود را بہر آوری، پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیں گا.	چار۔ ## سترہ:	1. **آگاہی اور تعلیم**: آپ کے - جامعہ میں و اعتیادن کے بارے میں آگاہی بڑھائے. - تعلیمی جلسات ترتیب کریں جو ناشناسے، محفوظ، اور غیر قضاوی طریقوں سے نشہ کا معالجہ کرنے کی استراتژیوں کو سمجھایا.	2. **پشتیبانیت**: گروہ ایک - امن اور محفوظ محیط میں پشتیبانیت گروہ تشکیل دیں جہاں افراد اپنے تجارب، چالشوں، اور کامیابیوں کو اشتراک کر سکتے ہیں. گروہ - عضوان کو یقین دیا جائے کے انہیں بدون کوئی قضاوی یا سرزنش حمایت کیا جائے گا.	3. **آسانی دسترسی کو بڑھاؤ**: - نالوکسون (Naloxone) جیسے نجات داروں کی دستاوب کو تسهیل کریں،
ہے. یہ آپ کو خود را بہر آوری، پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیں گا.	چار۔ ## سترہ:	1. **آگاہی اور تعلیم**: آپ کے - محلی سامعے یا حمایتی گروہ سے شروع کریں. یہ ایک امن فضای ہے جو آگاہی، تعلیم، اور تجارب شریک کرنے کا مقصد ہے. - پهلے، خود کو "رهایی" کے مفهوم سے آشنا کریں: یہ ایک فرایند ہے جو آپ کو اعتیاد کے چنگ سے بهر نیک لائے گا.	2. **خود ارزیابی**: خود کو - ارزیابی کریں اور پتہ کریں کہ آپ کیا ہاں اور آپ کی کیا ضرورت ہے. یہ شامل ہو سکتا ہے: سلامتی، روانی، اور اعتیاد سے متعلق مسائل. اگے، ایک - محترم و قابل اعتماد شخص (مثل ایک دوست یا عائلے کا عضو) سے بهی مشورے لئے.	3. **پشتیبانیت**
ہے. یہ آپ کو خود را بہر آوری، پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیتا ہے.	چار۔ ## سترہ:	1. **آگاہی اور تعلیم**: آپ کے - جامعہ میں و اعتیادن کے بارے میں آگاہی بڑھائے. - تعلیمی جلسات ترتیب کریں جو ناشناسے، محفوظ، اور غیر قضاوی طریقوں سے نشہ کا معالجہ کرنے کی استراتژیوں کو سمجھایا.	2. **پشتیبانیت**: گروہ ایک - امن اور محفوظ محیط میں پشتیبانیت گروہ تشکیل دیں جہاں افراد اپنے تجارب، چالشوں، اور کامیابیوں کو اشتراک کر سکتے ہیں. گروہ - عضوان کو یقین دیا جائے کے انہیں بدون کوئی قضاوی یا سرزنش حمایت کیا جائے گا.	3. **آسانی دسترسی کو بڑھاؤ**: - نالوکسون (Naloxone)
ہے. یہ آپ کو اپنے قیام کے راستے میں نئی روشوں سے آشنا کرتا ہے اور آپ کی مددگاریت کے لیے ضروری ابزار دیں گا.	پهر سے ## کیا ہوا؟	1. **آگاہی بڑھائید**: قیام کے بارے میں آپ کی مددگاریت و سمجھ کو بڑھائید. یہ شامل ہے: - خوداڑی و مسؤولیت - مریضی اور معافیت کے بارے میں معلومات - قیام کے لیے موجود منابع	2. **یک تیم بنائیں**: اپنے قیام کے لیے ایک پشتیبان تیم بنانا شروع کریں. یہ تیم آپ کی سفر میں مددگاریت اور مشورے فراہم کرسکتا ہے.	3. **اهداف تعیین کریں**: اپنے قیام کے لیے قابل دسترس اور واقع بینا اهداف تعیین کریں. یہ شامل ہو سکتا ہے: - سلامتی ار میں کاری یا - تعلیمی پیشرفت - شخصی رشد اور خوشحالی	4. **استراتژیوں کو لگاتے**

	سکیں. 4. **پشینہ** سے ساتھ مرگی سرگرمی:** قبول کرنا کہ گذشتہ کہ تجربیات سیکھا ہوئا ہے اور انہاں مرگی سرگرمی کہ طور پر استعمال کرنا.	جو اعتیاد کہ حاد حالتوں میں زندگی نجات سکیں. محلی اور - آنلاین منابع کا نتیجہ دے جو مشاورہ، درمان، اور حمایت فراہم کرتہ ہیں. 4. **درمان اور بحر آوری:** - افراد کہ لیے قابل دسترس اور مقرون پر بود درمان گزینتوں کا نتیجہ دے. بحر آوری - برنامھوں میں شرکت کریں جو اعتیاد سہ مہار	**4. مددگاری اور معافیت:** - اپنہ دکتر یا صحت متخصص سہ نالوکسون (Naloxone) کہ بارہ میں جانیں، جو ایک اضطراری دارو ہے جو ہروین (heroin) کہ اثرات کو متوقف کر سکتا ہے. - ژرورت	**پیدا کرنا:** - آپ کو یقین ہو جائہ کہ آپ تنھا نہیں ہیں. پشتیبانیت اور قیام کہ لیے منابع فراوان موجود ہیں. - محلی حمایتی گروہ، مشاوران، یا انسانی قیام مراکز سہ ارتباط برقرار کریں. یہ افراد اور گروھن ہی	اور دیگر ضروری داروں کی آسانی سہ دسترسیت فراہم کریں تاکہ انہیں محتاج افراد میں توزیع کیا جا سکے. - محلی کلینیک، بیمارستانوں، اور صحت مرکزوں کہ ساتھ شراکت بنائیں تاکہ داروں کی تدارک میں مدد فراہم کی جائے. 4. **درمان اور پشتیبانیت:** - محترف صحت خدمات کا انعق	ہوئہ پیش کریں:** اپنہ اھداف کہ لیے استراتژیوں اور اقدام پلانز تدوین کریں. یہ شامل ہو سکتا ہے: - وقت مدیریت - چالشون کا سامنہ کرنا - مثبت عادات کو ادا کرنا 5.	**سکتا ہے نرم افکار، مدیتیشن، یا ایک شادی بخش فعالیت جو آپ کو خوشی و سلامتی میں رہنا رکھتا ہے.** - **مجتمع سہ مدد لانا:** یقین کریں کہ آپ اپنہ جامعہ میں ہمدار دی اور حمایت پیدا کر سکیں. دوستان، خانوادہ، یا ایک حمایتی گروہ سہ بحث سی مدد مندی چیزوں پر مشورہ لے سکیں. - **پڑھا اور سیکھنا:** خود کو نئی چیزون پر سیکھنے اور پڑھانے

کا وقت دیں. یہ آپ کو نئے افکار، تکنیکوں اور روشیوں کا معرفہ کرے گا جو آپ کی ریکاوری میں مددگار ہو سکیں.							

د ماه 2: پایبندی به مکمل‌ها

میثیلفولات ☐ ویتامین ب12 ☐ منیزیم ☐ تیانین ☐ تیروزین (جنگجو) ☐ دیگر _____

د ماه دو تمرینات ورکی انجام دے په چکید: _____ میانگین خواب: _____ ساعت کچه بیماری یا څینګی تنش‌زا:

_____

د ماه دوه بزرګ ترین فائده:

ماه ۳ - بنیاد بیولوژیکی

هفته	مود یا حال روحی	انرژی #	خواب #	د اُنسی (Anxiety)	کاوه‌ی مواد مخدر	په # چاره‌ی سمر (Recovery Kernel)	نوت‌ها #
	فرد، یک عنصر کلیدی در روند بهبود و بازیابی است. یک انڈیوں، افکار اور رفتار شخص رو تحت تأثیر قرار دیتا ہے. یک حالت مثبت و امیدوارکنندہ می‌تواند به کمک کند والان کو قابل تعامل تر بنایا و اعتماد به نفس را افزایش دی. در مقابل، حالت منفی می‌تواند مقاومت در برابر درمان رو افزایش دی و مانع پیشرفت ہوں. آگاهی از حالت روحی خود و نحوی مدیریت کردن ان، یک مهارت حیاتی برای کسانی است که در مسیر	**۱. انرژی را به عنوان منبع قدرتمند درونی خود بشناسید:** شما دارای یک منبع بی‌نهایت انرژی در درون خود هستید. این انرژی، قدرت و توانایی شما برای غلبه بر چالش‌ها و دستیابی به اهداف است. آن را به عنوان یک نیروی درونی که می‌تواند شما را هدایت کند و به شما انگیزه دهد، بشناسید. **۲. آگاهی از لحظات پرانرژی:** در طول روز، لحظاتی وجود دارند که احساس انرژی و انگیزه بالایی می‌کنید.	## خواب کا اهمیت خواب یک فرآیند طبیعی و ضروری برای سلامت جسمی و روانی انسان است. این زمان برای تجدید قوا، پردازش خاطرات و تقویت سیستم ایمنی بدن است. خواب کافی و با کیفیت می‌تواند به بهبود خلق و خوی، افزایش تمرکز و بهبود عملکرد کلی فرد کمک کند. ## راه‌های بهبود کیفیت خواب: 1. **روتین منظم خواب:** سعی کنید هر شب در یک زمان مشخص بخوابید و صبح‌ها در ساعت ثابتی از	یہ ایک ذهنی حالت ہے جو زور سے ترس، نگرانی یا ناامنی کا احساس دیتا ہے. یہ آسان نہیں ہے، لیکن اسے دستاویز اور استراٹژیو ں کے ساتھ مُعالجہ کر سکیں. آپ کی ** مدد کرنے کے لیے یہ چند قدم ہیں:** 1. ** نئی چیزوں پر توجہ کریں:** آپ جو بھی کرنا یا جاننا چاہتے ہیں، اس میں دقّت رکھیں اور بہتر بدلاوات کا انتخاب کریں. 2. ** تناں رہیں:** نظمیت اور روتین کا پ ہے کرکے آپ کی روزمرہ کی زندگی میں تعادل لائے.		## قدم‌های اصلی: 1. ** شناسایی نیازها:** خه فرد اعتیاد داره، اولین گام فهمیدن نیازهای خاص اون فرد است. این شامل ارزیابی سطح	هدف:** یہ ** فریم ورک جو "ریکوری کیرنل" نام دیا گیا ہے، کاموں کی مدد کرنے اور ان کے پورا ہونے میں مشورت فراہم کرنے کا ایک جامعه محور قیام ہے. رویکت:** یہ ** ایک سہول، غیر قضاوتی اور مددگار رویکت ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ پر کامیابی حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے. ** انعطافپذیری:** ترجمہ کے وقت، مطمئن ہو جائے کہ ہم ایک طبیعی، قابل فهم اور سمجھا ہونے والا پشتو زبان کا استعمال کرنے ہیں جو مقصد کے عاطفی رجی کا مطابق ہو. محتوای ** محفوظ:** ہم مصنوعات، برچسب، پیشنهادات یا تعلیقات نہیں شامل کرنے، جیسا کہ 'ترجمہ:' یا 'نوت:' عاجل موارد ** کی عدم شاملیت:** ترجمہ میں کوئی عاجل یا اضطراری رقم یا لینک نہیں دیا جائے گا، مگر کہ یہ اصلی متن میں موجود ہو. قابلت قیاس ** کے اصطلاحات:** "ریکوری کیرنل"، نالوکسون""، "COMT"، "DRD2"، "MTHFR"، " بلو

پرینٹ" اور "findahelpline.com" جیسے اصطلاحات کو قیاس نہیں کیا جائے گا؛ انہیں اپنے اصلی شکل میں شامل کیا جائے گا.
- ** ساختار کی حفاظت:** شماره دار قدم، بوله، جدول، خالی خطوط

اعتیاد، عوامل محرک و هرگونه مشکل بهداشتی یا روانی مرتبط می‌شود.

2. **ایجاد شبکه‌ی حمایت:** خه یک شبکه‌ی قوی از افراد داعم در اطراف فرد معتاد ایجاد کنیم، شامل خانواده، دوستان و اعضای جامعه. یه شبکه می‌تواند کمک کند تا فرد احساس تنهایی نکند و انگیزه‌ی بهبودی را تقویت نماید.

3. **آموزش و آگاهی:** خه آموزش‌های لازم در مورد اعتیاد، تاثیرات آن و روش‌های مقابله با آن ارائه دهیم. آگاهی از بیماری اعتیاد و درک چالش‌های بهبودی، بازیابی قدم برمی‌دارند.
یه شامل شناختن علائم اضطراب، افسردگی یا استرس، اور اتخاذ اقدامات مناسب برای مقابله با ان می‌باشد. از طریق تکنیک‌های مدیریت استرس، تمرین ذهن آگاهی، و جستجوی حمایت اجتماعی، افراد می‌توانند حالت روحی خود را بهبود بخشند و به سمت یک مسیر سالم‌تر هدایت شوند.

3. **آسان کاروں سے شروع کریں:** بڑے و چالشپر کاروں سے قبل ہی شروع نہیں کریں، بلکہ آسان اور قابل دستاویز کاروں سے شروع کرکے پڑھیں.
4. **متحد رہیں:** دوستان اور خاندان سے بات صحبت کریں، یہ آپ کو تنهایی سے بچا سکتا ہے.
5. **معاشرتی فعالیتون میں شامل ہو جائیں:** همیشه کوئی نشست، کلب یا ورقه که ساتھ رہنے سے آپ کی ذهن کو بهر نہیں ہونے دیا جائے.
6. **مخصوصاً تنفس تکنیکو

ممکن است این زمانی باشد که در حال انجام کاری هستید که واقعاً از آن لذت می‌برید یا وقتی که با افرادی ملاقات می‌کنید که الهام‌بخش شما هستند. توجه به این لحظات و شناسایی عوامل ایجادکننده انرژی مثبت، می‌تواند به شما کمک کند تا بیشتر آنها را تجربه کنید.

۳. مراقبت از خود را اولویت بندی کنید:

انرژی واقعی از درون شما سرچشمه می‌گیرد. مراقبت از سلامت جسمی و روانی خود با تغذیه مناسب، ورزش منظم، خواب کافی و مدیریت

خواب بیدار شوید، حتی در روزهای تعطیل. این کار به تنظیم ساعت بیولوژیک ی بدن کمک می‌کند.

2. **محیط خواب آرام:** اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما تاریک، آرام و خنک است. از نورهای روشن و صداهای مزاحم دوری کنید. یک تخت راحت و بالش مناسب انتخاب نمایید.

3. **اجتناب از محرک‌ها قبل از خواب:** حداقل یک ساعت قبل از خواب، استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی مانند تلفن همراه و تلویزیون

گام مهمی در حمایت از فرد است.

4. **دسترسی به منابع:** شه دسترسی به منابع ضروری مانند مشاوره، گروه‌های حمایتی، درمان‌های پزشکی (مانند نالوکسون برای اعتیاد به مواد افیونی) و خدمات بهداشتی روانی فراهم کنیم. یک اطمینان می‌دهد که فرد معتاد تمام ابزارهای لازم برای بهبودی را در اختیار دارد.

5. **پیگیری و حمایت مداوم:** شه یک سیستم پیگیری ایجاد کنیم تا پیشرفت فرد را در طول روند بهبودی نظارت و ارزیابی کنیم. حمایت

را متوقف کنید. این دستگاه‌ها می‌توانند بر الگوی خواب شما تأثیر بگذارند. به جای آن، فعالیت‌های آرامش‌بخشی مانند خواندن کتاب یا گوش دادن به موسیقی ملایم را امتحان کنید.

4. **ورزش منظم:** ورزش منظم در طول روز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. اما سعی کنید تمرینات شدید را چند ساعت قبل از خواب انجام ندهید، زیرا ممکن است باعث بی‌خوابی شود.

5. **رژیم غذایی سالم:** از مصرف کافئین و نوشیدنی‌های الکلی قبل از

استرس، پایه و اساس انرژی پایدار است. به بدن و ذهن خود توجه کنید تا بتوانید به طور کامل از توانایی‌هایتان استفاده کنید.

۴. اهداف قابل دستیابی تعیین کنید:

انرژی می‌تواند با هدف‌گذاری و تلاش برای رسیدن به آنها تقویت شود. اهدافی را انتخاب کنید که برای شما معنادار هستند و گام‌های مشخصی را برای دستیابی به آنها برنامه‌ریزی کنید. موفقیت در دستیابی به این اهداف، حس انرژی و رضایت را در شما تقویت خواهد کرد.

مداوم و تشویق می‌تواند به جلوگیری از عقب‌گرد کمک کند. ## نکات کلیدی: - بهبودی یه روند تدریجی □□، صبر و درک ضروری است. - هر فرد منحصر	خواب خودداری کنید، زیرا این مواد می‌توانند الگوی خواب شما را مختل کنند. همچنین، وعده‌های غذایی سنگین را دور از زمان خواب قرار دهید. 6. **مدیریت استرس:** تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا تنفس عمیق را امتحان کنید. این روش‌ها می‌توانند به آرامش ذهن و آماده شدن برای خواب کمک کنند. 7. **مشاوره با متخصص:** اگر مشکلات خواب ادامه داشت، با	**۵. از فعالیت‌های پرانرژی لذت ببرید:** فعالیت‌هایی را بیابید که شما را به چالش می‌کشند و در عین حال لذت‌بخش هستند. ورزش، هنر، یا هر فعالیتی که باعث می‌شود احساس زنده بودن و شور و شوق کنید، می‌تواند انرژی شما را افزایش دهد. اجازه دهید این تجربیات بخشی از زندگی روزمره شما شوند. **۶. با دیگران ارتباط برقرار کنید:** انرژی می‌تواند از طریق تعاملات مثبت با دیگران نیز						**هفته ۹: بهبود و**
په چار□ ستره ی # خپلی ک□ لی□ ریکوری کیل (Recovery Kernel)	په چار□ # ستره ی خپلی ک□ لی□ ریکوری کیل (Recovery	په چار□ # ستره ی خپلی کا هسته (Recovery	په چار□ # ستره ی خپلی کا نوره (Recovery Kernel)	په چار□ # ستره ی خپلوں کا نورش (Recovery	په چار□ # ستره ی خپلی ک□ لی□ ریکورڈ کیول (Recovery	په چار□ # ستره ی خپلی ک□ لی□ ریکوری کیرل	

حمایت مداوم **در این مرحله از روند بهبودی، مهم است که بر پیشرفت خود تمرکز کنید و راه‌های برای حفظ سلامتی و تداوم مسیر بهبودی پیدا کنید. این هفته به بررسی ابزارهایی می‌پردازیم که به شما در مدیریت علائم، مقابله با ترس‌ها و ادامه سفر بهبودی کمک می‌کنند.** **## ۱. شناسایی عوامل استرس‌زا و مدیریت آن‌ها:** - **آگاهی از**	(Recovery Kernel) یک جامعه محور فریم ورک است که افراد را در اپنه ڈرگ میں رہایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک سادہ لیکن موثر طریقہ ہے جو آپ کو خود را بهتر آوری اور پڑھاوری کے لیے ابزار دیتا ہے. ## چارہ قدم: 1. **آگاهی و شناخت:** اپنے ڈرگ کا شناخت کریں اور آگاهی حاصل کریں. ڈرگ کی طبیعت، علائم اور پھیلانوں کو سمجھنے سے آپ خود را بهتر منظم کر سکتے ہیں. 2. **حمایت کا شبکه بنائیں:** یار و دوستان، خانواده یا ایک حمایتی گروه سے ارتباط برقرار کریں. ان کے ساتھ مشاوره اور شریکیت سے آپ کو قوت میلیگي اور ڈرگ کا سمجھنے میں مدد میلیگی. 3. **استراتژیوں کی تدوین:** اپنے رهایی کے لیے ایک بلوپرینٹ	(Kernel) یک جامعه محور فریم ورک جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مبرگی سرگرمی دیتی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیتی تا کہ انهیں اپنے ہمیشہ کے لئے بهتر انتخاب کرنے میں مدد کی جائے. پښه ## چارہ: 1. **آگاهی اور قبول:** خودت کو - اعتیاد کے طور پر سمجھا اور قبول کیا. یہ ایک سفر ہے، اور تم ہمیشہ شروع کر سکیں. 2. **حمایت گروپ میں شامل ہو:** جائے - ایک حمایتی گروپ یا کاونسلنگ سیشن میں شامل ہو جائیں، جہاں تم مشابه تجربت دار لوگوں سے مل سکیں جو اپنے سفر میں تمہیں راهنمایی کر سکتے ہیں. 3. **اهداف قائم کرنا:** ایک بلوپرینت	(Kernel) یک جامعه محور چارچوب ہے جو قیام اور حمایت کے لیے یک جامع نظام فراہم کرتا ہے. یہ آپ کو خود را بهتر آوری، پھر ایک محکم بنیاد پر نوں شروع کرنے میں مدد کرتا ہے. چارہ ## سترہ: 1. **آگاهی اور قبولی:** خپل کی - واقعیت رو بشناسک و اپنے آپ اور دوسروں کے لیے قبول کریں. - یقین بنائیں کہ خپل یک بیماری ہے، نکہ ایک انتخاب. 2. **حمایت گروپ پیدا کرنا:** ایک - معتمد حمایت گروپ یا کامیونیتی یار پیدا کریں جو آپ کی مدد کر سکیں. ان میں - شامل ہونے کے لیے، جلسات، آنلاین فوروم، یا محلی گروهوں کو جستجو کریں. 3. **درک اور استراتژی:** خپل کے - بارے میں سیکھیں اور اس کے علاج	**مقدمه:** یک جامع فریم ورک ہے جو کامیونیتی کے لیے معافیت و انکشاف کے لیے ہے. یہ آپ کو خود را پر لانا، حمایت کرنا اور انکشاف کے مختلف مرحلهں میں مشورت دینا مدد کرتا ہے. چارہ **سترہ:** 1. **آگاهی اور قبولی:** خود کو - اعتیاد یا انکشاف کے طور پر آگاه کریں. - قبول کریں کہ یہ ایک چالش ہے، لیکن قابل حل ہے. 2. **هدف قائم کرنا:** واضح - اهداف تعیین کریں جو قابل دستیاب ہیں اور مثبت ہیں. - آپ کے لیے یک "چارہ سترہ" بنائیں جو آپ کو پیش بڑھانا مدد کرے گا. 3. **پشتونی اور حمایت:** - ایک معافیت گروه یا حمایتی شبکه پیدا کریں. - دوسرے کے تجربات سے سود لین و اپنے خواہشات کو اشتراک	(Kernel) یک جامعه محور چارچوب تھیے جو قومے کی مدد کرنے و انهیں ہمیشہ مبربانی اور حمایت دے کے لیے طراحی ہے. یہ چارچوب "پښتو" زبان میں پیش کیا جا رہا ہے تا کہ ان افراد کی مدد کرنے والوں کو بهتر درک اور ارتباط سے مدد فراہم کیا جاسکے. پهر سے ## کیا ہے؟ 1. **آگاهی اور تعلیم:** افراد کو ان چیزوں کی آگاهی دے جو انها رواج میں ہیں، جیسے اعتیاد، روانی اضطراب، اور انکهر ہونے کے عواقب. تعلیمات واضح اور قابل فهم بنائی جاتی ہیں تا کہ انها اپنے صحت و زندگی میں مثبت ترین تصمیمات لسکیں. 2. **حمایت گروپ:** قومے کی مدد کرنے والوں کو ایک دوسرے سے جڑا بنایا جاتا ہے، جہاں انها اپنے تجارب، چالشوں اور نجاحات رو بهیڑ کے ساتھ	(Kernel) یک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے: 1. **آگاهی اور قبولی:** خود کو - مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب سے آگاه کریں. - قبول کریں کہ آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے. 2. **پشتوانی اور شبکه:** ایک - پشتیوان شبکه بنائیں جو شامل دوستان، خانواده، یا حمایت گروپ (مثل انکشاف کا گروه) ہوں. - خود کو سمجهائیں کہ آپ تنها نہیں ہیں اور دوسرے بهی مشابه چالشوں سے گوزر چکے ہیں. 3. **استراتژی و تعامل:** - استراتژیوں کا انتظام دیں	یک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے: 1. **آگاهی اور قبولی:** خود کو - مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب سے آگاه کریں. - قبول کریں کہ آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے. 2. **پشتوانی اور شبکه:** ایک - پشتیوان شبکه بنائیں جو شامل دوستان، خانواده، یا حمایت گروپ (مثل انکشاف کا گروه) ہوں. - خود کو سمجهائیں کہ آپ تنها نہیں ہیں اور دوسرے بهی مشابه چالشوں سے گوزر چکے ہیں. 3. **استراتژی و تعامل:** - استراتژیوں کا انتظام دیں	یک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڈ کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چهار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان اور قابل دسترس طریقے سے رهایی کا سفر شروع کرنے میں مدد کرتا ہے. مرحله 1: انعکاس ## (Reflexion and Acceptance) خود کو بشناس: - اعتیاد کے علل اور اثرات کو درک کریں. - قبول کریں کی شما اعتیاد سے جهٹکا ہے: بدون قضاوت، خود کو بهی اور دوسروں کو بهی یہ قبول کرنا اہم ہے. هدف تعیین کریں: - رهایی کے لیے آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ مرحله 2: برنامه ## ریزي اور آمادگی (Planning and Preparation) حمایت گروه پیدا کریں: دوستان، خانواده، یا ایک حمایتی جماعت سے مدد لے. - منابع کا استعمال کریں: کتابوں، مشاورے، یا آنلاین ابزاروں سے معلومات حاصل کریں. - یک برنامه بنائیں: آپ کے لیے مناسب قدموں کا ایک واضح برنامه بنائیں. مرحله 3: اقدام ## (Action and Support) شروع کریں: برنامه کو لگاتار رکهنے اور اقدامات کو شروع کرنے میں مدد کرنے کے لیے ایک استراتژی بنائیں. - حمایتی شبکه بسازیں: قابل اعتماد افراد یا جماعتوں سے ارتباط

	جو آپ کو مواد س دور رکن میں مدد کرت ہیں، جیس وقت بندی، تنش مدیریت، اور جایگزین فعالیتوں کا انتخاب. خود کو - یاد آوری کریں ک تغییر ایک پروسس ہ اور صبر اور مداومت کی ضرورت ہ. 4. **پروگراڈ اور **:پایداری کوچک - اهداف قائم کریں اور انہاں پورا کریں، اور خود کو بھی اپن پیشرفتوں کا جگ دیں. پایدار - ہونے ک لیے، آپ کو ممکن ہو تو، مش	اشتراک کرسکت ہیں. ی گروپ ایک محکم حمایت شبکه بناتا ہ جو مدد کنندگان کو بھی مدد کرتا ہ. 3. **مهارتهاے کا انعقاد:** ی چارچوب مهارتاں اور استراتژیوں کا ایک مجموعه پیش کرتا ہ جو افراد کو اپن اعتیاد رو کنترل کرن، مدیریت کرن اور	گذارین. 4. ** استراتژیوں **:کا انتخاب - مختلف معافیت تکنیکوں اور رویکردوں میں آگ بڑهین. ی شامل - مدیتیشن، روانچینی، جسمی فعالیت، یا ڈیجی فیکسیشن جیس روشوں کا استعمال وسکد ہیں. *:یادداشت** * ی فرآیند - زمان کی مطلب ہ اور هر فرد ک لیے متفاوت ہوگا. مثبت رہن - اور خود کو وقت د	ک لیے مختلف روشوں کو فهمائیں. ایک - شخصی برنامه بنائیں جو آپ ک لئ کارگار ہو، شامل اهداف کوتاه مدت اور بلند مدت. 4. اقدام** اور **:پایبندگی اپن - برنامه کا پیگیری کریں اور اس میں ذکر کرد اقدامات کو کامل طور پر اتمام دیں. خود را - مسئول بحث کریں اور ایک محکم حمایت شبکه کا استفاد کریں. ## یادداشت مهم: ی فرآیند - زمان کی مطالب کرتا ہ اور صبر اور مداوم پیگیری کا خوذ	کوتاه - مدت اور بلند مدت اهداف قائم کریں. مثلاً، آج تک میش نہیں خوری، یا ایک ماه میں فت میں ایک بار نارکوتیکس کا استعمال نہیں. **4. استراتژیوں **:کا انتخاب رهایی ک - لی استراتژیوں کو چون اور برنامه بند کریں. ی شامل میں ہو سکتا ہ: روانچینکي، معالجات	بنائیں. کوتاه مدت اور بلند مدت اهداف قائم کریں، اور ان ک لئ اقدام پلان تدوین کریں. ی آپ کو پڑهاوری ک راست پر رہن میں مدد کر گا. 4. اقدام** کریں اور پڑهاوری کی طرف **:بڑهیں - خود را تعهد د کر، اقدام کریں. پڑهاوری ک لی ابزاروں اور منابع کو است	**چیزهایی که باعث تنش و اضطراب شما می‌شوند، اولین گام است. این عوامل ممکن است شامل موقعیت‌های اجتماعی، خاطرات دردناک، یا حتی برخی افکار و باورهای منفی باشد. - یاد بگیرید که چگونه با تکنیک های آرامش بخشی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، یا یوگا مقابله کنید. این تمرینات به کاهش استرس و بهبود سلامت روان کمک می‌کنند. - در صورت نیاز، از

حمایت های حرفه‌ای مانند مشاوره یا گروه‌های حمایتی استفاده کنید. صحبت کردن با دیگران می‌تواند بار روانی شما را کاهش دهد. ## ۲. ایجاد عادات سالم: - تغذیه مناسب و ورزش منظم را در برنامه روزانه خود بگنجانید. این عادات نه تنها به بهبود جسمی شما کمک می‌کنند، بلکه بر سلامت روان نیز تأثیر مثبت دارند. - خواب کافی داشته باشید. خواب خوب برای تنظیم خلق و							

خوی و کاهش علائم اضطراب ضروری است. - از مصرف مواد مخدر یا الکل خودداری کنید، حتی اگر به عنوان یک راه حل موقت به نظر برسد. این عادات می‌توانند شما را به سمت عقب برگردانند. ## ۳. شبکه حمایتی خود را گسترش دهید: - با افراد قابل اعتماد و حمایت کننده در زندگی خود ارتباط نزدیک‌تری برقرار کنید. دوستان و خانواده می‌توانند منبع بزرگی							

پہ چارٹ سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور چارچوب دی چه قیام اور حمایت کی لپاره یک جامع سیستم فراهم کرتا دی. یو آپ کو خود را باور آوری، پشتیبانی، گیری اور دوسرو افراد کی لئ کمک کرنی میں مدد کرتا دی. ## چارٹ سترہ: 1. **آگاهی اور تعلیم:** آپ کا اول قدم دی - کی آپ کو اپنی ادراک، اعتیاد اور پهر ان کی	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کی لپاره ریکوری کیرل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ فریم ورک دی جو افراد کو اپنی ڈرگ میں انکشاف اور ریکوری کرنی میں مدد کرتا دی. یو چهار مرحله کا ایک نظام دی جو آسان اور قابل دسترس	پہ چ پہ # چارٹ: څینگی کا هسته څینگی .۱**:کا شناخت څینگی، یو - و لحظی ېیں ج ان آپ کو فوری کمک کی ضرورت وتی دی، خاصاً ج ان ډروګ یا اعتیاد کی علاج میں ناکامی وی - یو ایک پلان دی جو ېدایا دی جو آپ کو خود	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور چارچوب تهیی جو قوم کی مدد کرنی و انهیں ېمیشه کی لپاره قابل بهرانی میں مدد کرتا دی. یو چارچوب چهار سترہ کا ایک نظام دی جو افراد کو انهیں ېمیشه	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کی لپاره ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک دی جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کی طریقوں میں مدد کرتا دی. یو چار مرحله کا ایک نظام دی جو آسان، قابل دسترس	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کی لپاره ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ فریم ورک دی جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کی راستی پر مرگی سرگرمی دیٹی دی. یو طرح یک ساعدگاری کا منصوبی دی	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ چارچوب دی چه قیام و حمایت کی لپاره یک جامع سیستم فراهم کرتا دی. یو آپ کو خود را باور آوری، پشتیبانی، اور انسانی قیام کی لئ	**# هفته دهم (Week 10)** **هدف این هفته:** - تقویت استراتژی‌های مقابله با استرس و اضطراب از تشویق و درک باشند. - در گروه‌های بهبودی شرکت کنید، جایی که می‌توانید با دیگرانی که تجربیات مشابهی دارند، ارتباط برقرار کنید، اشتراک‌گذاری داستان‌ها و حمایت متقابل می‌تواند قدرتمند باشد. - از منابع آنلاین مانند وبس

علاج کی بار میں آگاہی حاصل کریں. - تعلیمی جلسات، کارگاھا اور آنلاین منابع کا استفاد کرکی خود را بڑر آوری کی فرآیند کو شروع کریں. 2. **پشتیبانی گیری اور ارتباط:** - ایک قوی پشتیبانی شبکه بنانا ضروری دوستان، خانواده، یا پشتیبانی گروهوں کی ساتھ ارتباط برقرار کریں. - احساسات خود را اشتراک کنید، تجارب را بحث کریں اور ایک دوسری کو درک کرنی میں مدد کریں. 3. **استراتژی‌های مقابله:** - استرس، اضطراب، یا ترینگ لحظات کی لیی سالم مقابله تکنیکوں کو اتخاذ کریں. - ورزش، مدیتیشن، طبیعت میں وقت بگذاننا، یا هوائی فعالیتوں جیسی شادی کی ساتھ ملکٹ کریں 4. **پیگیری اور حمایت مستمر:** - قیام یک فرآیند کی. - پیگیری جلسات، مشاور، یا حمایت گروهوں میں شرکت کریں. - یاد رکھنی ک	طریقی سی ریکوری کا مسیر پیش کرتا ہی. ## مرحله ۱: انعکاس (Reflexion) - خود کو بھی لوگوں کی طرف دیکھیں اور اپنی ڈرگی، پچھلی تجربوں اور چالشوں کا انعکاس کریں. - آپ کی ریکوری کی لیی کیا مهم ہی؟ آپ کی لیی کیا پھر سی شروع کرنا ضروری ہی؟ ## مرحله ۲: یاری و مدد (Support and Assistance) - ایک قابل اعتماد شخص، دوستان یا خانواده کی ساتھ اپنی افکار اور احساسوں کو شریک کریں. - یی کسی ڈرگی، پچھلی تجربی یا ریکوری کی لیی موجود منابع کا معاشری کرسکتا ہی. ## مرحله ۳: استراتژی و برنامه (Strategies and Planning) - اپنی ریکوری کی لیی ایک شخصی طرح بنائیں جو آپ کی لئی کاراں ہی. - اهداف قائم	راہی پر لی جانی اور بحران کی زمانی میں سمجھنی میں مدد کرتا ہی. ۱. **انعکاس (Reflexion)** - خود کو بھی لوگوں کی طرف دیکھیں اور اپنی ڈرگی، پچھلی تجربوں اور چالشوں کا انعکاس کریں. - آپ کی ریکوری کی لیی کیا مهم ہی؟ آپ کی لیی کیا پھر سی شروع کرنا ضروری ہی؟ ۲. **یاری و مدد (Support and Assistance)** - ایک قابل اعتماد شخص، دوستان یا خانواده کی ساتھ اپنی افکار اور احساسوں کو شریک کریں. - یی کسی ڈرگی، پچھلی تجربی یا ریکوری کی لیی موجود منابع کا معاشری کرسکتا ہی. ۳. **استراتژی و برنامه (Strategies and Planning)** - اپنی ریکوری کی لیی ایک شخصی طرح بنائیں جو آپ کی لئی کاراں ہی. - اهداف قائم	ڈروگ یا اعتیاد کا تشخیص: - آپ کو پتی یی سمجھنی کی ضرورت ہی کی آیا آپ ڈروگ یا اعتیاد کا شاک ہیں یا نہیں؟ - علاج کی لیی، ڈکتر یا متخصص سی مشورہ لانا اپنی سلامتی کی لیی ضروری ہی. ۳. **کمک کی منابع:** - آپ کی لیی مختلف کمک گیری منابع موجود ہیں، جیسی: - [نالوکسون) یک دارو جو اعتیاد کی اثرات کو متوقف کر (سکتا ہی - محلی ہلپ لاینز اور ڈراکت ٹیمن (جو مشاورتی اور حمایت پنچاتی ہیں) ۴. **خود را پر پیش کرنا:** - آپ کی سلامتی آپ کی ہاتھوں میں ہی، اور آپ کو خود را پر پیش کرنی کا حق ہی. -	کی لیی قوی اور قابل بھرانی میں مدد کرتا ہی. **پتی ستره: آگاهی اور قبولی** 1. **آگاهی:** - خود کو اعتیاد، اس کی عواقبی اور انکاو کی لیی قابل بھرانی کا معنا سمجھا جائی. 2. **قبولی:** - اعتیاد یک بیماری ہی اور آپ کا قیام یا ناکامی اس کی لئی آپ کی مسؤولیت نہیں ہی. 3. **حمایت جستی:** آپ کو ایک معتمد شخص، گروه یا جامعه سی مدد میں پیدا کرنا چاہئی که انکاو کی دوران آپ کی مدد کر سکیں. **دوئه ستره: استراتیجیوں کا انتظام** 1. **اهداف تعیین کرنا:** - قابل بھرانی کی لیی واضح اور قابل دسترس اهداف تعیین کریں، جیسی کی "من آج ٹریک میں نین چاک ڈروں گا." 2. **پلان بنائیں:** - انکاو کی لیی ایک مفصل پلان بنائیں جو شامل	اور پوری طور پر مؤثر ہی: 1. **آگاهی و قبولی:** - خود کو مواد سوء مصرف کی اثرات اور عواقبش کی بارہ میں آگاه بنایا جائی. - قبول کریں کی آپ کی مدد کی ضرورت ہی اور یی ایک قوی قدم ہی. 2. **پشتونی و حمایت:** - ایک پشتیان گروپ یا فامیل کا انتخاب کریں جو آپ کو سمجھا اور بدون قضاوت مدد کرتا ہی. - خود کو بیان کرنا شروع کریں اور اپنی تجربوں اور احساسات کی بارہ میں صحبت کریں. 3. **استراتژی و اقدام:** - ایک شخصی نقشه بنائیں جو آپ کی نیازات اور هدفوں کا خیر پرینٹ کرتا ہی. - قابل دسترس تکنیکوں اور ابزاروں کا استعمال کریں، جیسی نفسانی تمرینات، مشاور، یا گروه درمانی.	جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کی انهیں اپنی ہمیشی کی لئی بتر انتخاب کرنی میں مدد کی جائی. ## پنبه چار: 1. **آگاهی اور قبول:** - خود کو اعتیاد کی طور پر سمجھا اور انکشاف کا فیصلی کیا. - قبول کیا کی تغییر ایک پروسی ہی جو وقت و پیگیری کی ضرورت دیتا ہی. 2. **حمایت گروه:** - ایک حمایتی گروه یا جامعه ی اعضائی سی جهونک کیا، جاں آپ اپنی تجربیات اور احساسات کو اشتراک کر سکتی ہیں. - یاد راندا کی آپ تنها نہیں ہیں اور دوسری بھی مشابه چالشوں سی گزر چکی ہیں. 3. **استراتژی‌های مقابله:** - صحیح اور سالم راهوں سی استرس اور اشتیاق کو دستاویز کرنی کی لیی تکنیکس سیکھیں. - یاد راندا کی چیزوں کو	ضروری ابزار دیں گا. ## چار ستره: 1. **آگاهی اور تعلیم:** - آپ کی جامعه میں و اعتیادن کی بارہ میں آگاهی بڑھائی. - تعلیمی جلسات ترتیب کریں جو ناشناسی، قیام، اور پوری پروسس میں مددگاری کا اهمیت سمجھائی. 2. **پشتیبانی گروه:** - ایک امن اور حریم خصوصی محفوظ محیط میں گروه جلسات ترتیب کریں. - افراد کو تجربیات، چالشوں، اور انکا ہونی والی کامیابیوں کی بارہ میں صحبت کرنی کی اجازت دیں. 3. **شخصی مددگاری:** - هر فرد کی لئی ایک شخصی حمایت پلان بنائیں. - اهم اهداف، چالشوں، اور پشتیبانیت استراتژیوں پر تمرکز کریں. 4. **پیگیری:** - منظم	**ب. تمرین تکنیک های آرامش بخش برای کنترل واکنش های جسمی. - افزایش آگاهی از افکار و احساسات خود در شرایط چالش‌برانگیز.** **فعالیت‌ها:** **1. شناسایی عوامل استرس‌زا:** لیستی از موقعیت‌ها یا رویدادهایی که باعث ایجاد استرس یا اضطراب در شما می‌شوند، بنویسید. سپس راه‌حل‌هایی برای مدیریت یا اجتناب از این

عوامل پیدا کنید. **2. تمرین تنفس عمیق:** **هر روز چند دقیقه وقت بگذارید و تمرینات تنفس عمیق انجام دهید. این کار به آرامش ذهن و بدن کمک می‌کند. می‌توانید از تکنیک هایی مانند تنفس شکمی یا تنفس 4-7-8 استفاده کنید.** **3. مدیتیشن آگاهی:** **با استفاده از اپلیکیشن‌های مدیتیشن یا راهنمایی‌های آنلاین، مدیتیشن آگاهی را امتحان کنید. این**	پیگیری جلسات کا برنامہ بندی کریں تا پیشرفت و چالشوں کو تدوین کیا جا سکے. - مثبت تقویت اور الہام بخش تجربیات کے ساتھ افراد کو تشویق کریں. ## یادداشت مہم: - یہ چارچوب انسانی قیام کا ایک راہنما ہے، لیکن پزشکی مشورے یا درمان کا بدل نہیں ہے. - اگ	ڈرک یا اجتناب کرنا ضروری نہیں ہے، بلکہ ان را بہتر طریقے سے مدیریت کرنا س	4. **پروگرس و پایداری:** - کوچک کامیابیوں کو جشن لئے اور خود کی پیشرفت کا تقدیر کریں. - بلند مدت استراتژیوں کا اتباع کریں تا آپ کی رهایی پایدار ہو. - دوسرے افراد کو بھی مدد کرنے کا صمیمیت رکھیں. ****تذکر:** یہ فریم ورک صرف تعلیمی	وقت و مکان کی تخصیص - مددگاران کا انتخاب - مقابلہ کرنے کے لئے استراتیجیوں میں ہو:		کریں اور اپنے پوچھن، محدودیتوں اور سمجھدے کا معاشرے کریں. مرحلہ ## ۴: عمل و اقدام (Action and Implementation) - اپنے طرح می	

تمرین به شما کمک می‌کند تا در لحظه زندگی کنید و بدون قضاوت، افکار و احساسات خود را بپذیرید. 4. **فعالیت بدنی منظم:** ورزش منظم مانند پیاده‌روی، دویدن یا یوگا را در برنامه روزانه خود قرار دهید. فعالیت بدنی به کاهش استرس و بهبود خلق و خو کمک می‌کند. 5. **روزنامه احساسات:** هر شب قبل از خواب، زمانی را صرف نوشتن در							

مورد احساسات و تجربیات روزت خود کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا افکارتان را سازماندهی کرده و الگوهای فکری منفی را شناسایی نمایید.							
هفته ۱۱ **(در اینجا محتوای ترجمه شده از چارچوب "کرنل بازیابی" را ادامه دهید، با رعایت اصول ترجمه حرفه‌ای و نکات امنیتی ذکر شده.)** **1. **هدف هفته:**** **این هفته بر روی تقویت شبکه**	په چارې # سترې ی خپلی کې لیې ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مرگی سرگرمی دیٹی ہے۔ یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کہ انھیں اپنے ہمیشہ کے لئے بہتر انتخاب کرنے میں مدد کی جائے. چارې ## سترې: 1. آگاهی او** **:اور قبولی** - خودت	په چارې # سترې ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محورِ چارچوب تھیے جو قومے کی مدد کرنے و انھیں ہمیشہ کے لیے قابل بھرانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک سادہ لیکن موثر طریقہ ہے جو افراد کو اپنے ہمارے اور سلامتی کے لیے قدم بڑھانے میں مدد کرتا ہے. چارې ## سترې: 1. آگاهی او** **:تعارف** - آگاهی بارې مند کړیں: افراد کو اپنې رواج، علائم اور درمان کې	په چارې # سترې ی خپلی کې لیې ریکوورۍ کیرل (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگے میں رہایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ انڈیوینس (individuals) کے لیے ایک سہول و پشوار (facilitative and supportive) محفل ہے پنچاتا ہے جو اپنے ڈرگے میں رہایی حاصل کرنے میں انکمپ (encourage) کرتا ہے. چارې ## سترې: 1. آگاهی**	په چارې # سترې ی خپلی کې لیې ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مرگی سرگرمی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک مرحله بندی شده نظام ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیتا ہے تا کہ انہیں اپنے پراس افیونی اعتیاد سے بچاؤ. پهلې ## قدم: 1. آگاهی** اور قبول:** فرد کو اس بات کا آگاهی دیں کې انهیں	په چارې # سترې ی خپلی کا نوک (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محورِ چارچوب تھیے جو قومے کی مدد کرنے و انھیں ہمیشہ کے لیے قابل بھرانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چارچوب "پښتو" زبان میں نئے اور موثر طریقوں سے انعامات و حمایت کی پنچی بنانے کا صدیق ہے. پهر سې ## کیا ہے؟ 1. تعریف** کړیں اور **:فهم کړیں خپلی کا - نوک (Recovery Kernel) کو یې مفهوم دیں کې ایک	په چارې # سترې ی خپلی کې لیې ریکوری کیل (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مڈ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے: 1. آگاهی و** **:قبولی** خود کو - اعتیاد کے طور پر آگاه کړیں اور اسے قبول کرنا کې یې ایک بیماری ہے، نه ایک شخصی انتخاب.	په چارې # سترې ی خپلی کې لیې ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڈ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے: پښه وړی چار ## سترې: 1. آگاهی اور** **:قبولی** خودت کو اعتیاد کے - طور پر آگاه کړیں اور اسے قبول کړیں. یې ایک قوی قدم ہے جو ترمیم کا راستے شروع کرتا ہے. 2. **:حمایت گروه** ایک حمایتی گروه - پیدا کړیں جس میں آپ کے سامان کے افراد شامل ہیں جو مشابه چالشوں سے گزر چکیں ہیں. یې اپنے تجربیات، قوت اور ضعف شریک

کرنے کا ایک امن فضا ہے۔ 3. **استراتژی ترمیم**: - ایک بلوپرنٹ (Blueprint) بنائیں جو آپ کے لیے کارگر ہو۔ یہ شامل ہو سکتا ہے: روانچینی، بدنی فعالیت، سمجھاوری، اور نوین عادات کا انکشاف۔ 4. **مددگیری حرفہ ای**: اگہ ضروری ہو، متخصصین کی مدد لائیں۔ یہ شامل روانپزشک، مشاورہ یا اعتیاد درمان مرکز میں شامل ہو سکتا ہے۔ یاد رہے	پھر پھر، آپ کی سفر کا شروع کریں: "من اعتیاد سے مبارزہ کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔" 2. **پشتوانگی اور شبکہ**: - ایک قوی پشتوں کا بناوٹ کرنا، جس میں قابل اعتماد دوستان، خانوادہ یا گروہ کے اعضائے شامل ہیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ - شبکہ بنانے کے لیے محلی گروھوں اور حمایت گروپوں میں شامیل ہونے کا فکر کریں۔ 3. **درمان اور مدد**: - ایک متخصص کا مشورہ لنا اور مناسب درمان کا انتخاب کرنا، جیسے مشاورہ، روانچینی یا مددگاری۔ - ہمیشہ یاد رکھنا کہ درمان ایک پھرے کا راستہ ہے اور صبر اور تعہد کی ضرورت ہے۔ 4. **پریارہ حمایت اور رھایی**: - رھایی کے بعد، پایدار رھایی حاصل کرنے کے لیے استراتژیوں	نظام یا چارچوب جو افراد کو انحناں اور چالشوں سے بچانے اور انہیں ہمیشہ کے لیے قابل بھرانے میں مدد کرتا ہے۔ 2. **آگاھی اور تعلیم**: - جامعہ کی مختلف طبقات کو خپلی، اعتیاد، اور ان سے بچانے کے بارے میں آگاھی دین۔ - تعلیمی جلسات ترتیب دیں جو ہمیشہ کے لیے قابل بھرانے کے استراتژیوں اور تکنیکوں پر تمرکز کرتی ہیں۔ 3. **مدد گروپ و سمینار**: - مدد گروپ تشکیل دیں جو افراد کو ایک دوسرے سے متصل کرتے ہیں اور انہاں یک دوسرے کے تجربوں اور نکات سے آگاہ کرتے ہیں۔ - سمینار اور کارشاپ ترتیب دیں جو مختلف موضوعات پر تمرکز کرتی ہیں، جیسے خپلی کا پ	کمک کی ضرورت ہے اور انہیں ایک نوے زندگی کا چانس دیکھنے کا موقف ہے۔ 2. **پشینہ کا تحلیل**: گذشتہ کے اعتیاد سے مرتبط حوادث اور پھیرت کا تحلیل کرنا، جو انہیں اب تک رہا ہے۔ 3. **مڈل کا انتخاب**: ایک مناسب مڈل یا درمان کا انتخاب کرنا جو فرد کے احتیاجات کو پورا کرے۔ 4. **پشینہ سے بچاؤ**: اعتیاد کے سب پھیرت اور نشانہات کا مواجھے کرنا اور ان سے بچاؤ کا طریقہ پیدا کرنا۔ دوں ## قدم: - **نالوکسون (Naloxone) کا استعمال**: یہ ایک دارو ہے جو افیونی اعتیاد کے اثر کو متوقف کر سکتا ہے۔ اسے مناسب طور پر استعمال کرنا ضروری ہے۔ - **پشینہ سے مُلکِم پھیرت	**:اور فہم - آپ کا ڈرگ کیا ہے؟ یہ کیسے شروع ہوا؟ یہ ان شاالله کیا شامل ہے؟ - آپ کی بیماری کے بارے میں صحیح معلومات حاصل کریں اور اس کے علاج اور پیشگیری کے بارے میں سمجھیں۔ 2. **پشوار اور حمایتی**: - محفل ایک امن اور غیر قضاوی (non-judgmental) محفل بنانا جو آپ کو سمجھا اور قبول کیا کرتا ہے۔ - دوسرے لوگوں کے تجربوں سے سیکھیں اور اپنے تجربوں کو شریک کرنا۔ 3. **اھداف تعیین کرنا اور اقدام**: - واقع بینا (realistic) اھداف تعیین کریں جو آپ کی دسترس میں ہیں۔ - ایک اقدام پلان بنائیں جو آپ کو اپنے اھداف تک پہنچانا مدد کرے۔ 4. **پشوار حمایت**: - یہ ڈرگ می	اور اپنے ڈرگی کا آگاھی حاصل کریں۔ اعتیاد ایک بیماری ہے، اور اس کا معالجہ یہ ہے کہ ہمیشہ کے لیے خودی قوت پیدا کریں۔ - قبول کریں کہ تغییر یک پروسے ہے، اور پھر بھی چالشان اور موانع ہونگی، لیکن یقین رکھیں کہ پیشرفت ممکن ہے۔ 2. **ھدف قائم کرنا**: - اپنے رھایی کے لیے واضح اور قابل دستیاب اھداف قائم کریں۔ مثلاً، "میں آج سے ٹریکس (درگ) نکالنا چاہتا ہوں" یا "میں اپنے روزانے کے کام پر تمرکز کرنا چاہتا ہوں۔" - کوچک اھداف سے شروع کریں اور پھر انہیں مہم نتایج میں تبدیل کریں۔ 3. **ساعدگاری اور شبکہ**: - یقین کریں کہ	بارے میں تعلیم دیں۔ - تعارف کا معرفیں: پھلے ہی کے انہیں یقین ہو کے وے کمک کی جائے، تعارف کے طریقوں کو سیکھائیں۔ 2. **پشتیبانی اور مدد**: - گوش فرا کرنے کی فنون: افراد کو اس بات کے لیے وقت دیں کے وے اپنی مشکلات اور احساسات کو اشار کریں۔ - قوت و امید دیں: مثبت تفکر اور امیدوارگی کا نقل کرکے انہیں قوت دیں۔ 3. **پھر کا قدم**: - اھداف تعیین کرنا: مددگاران کے ساتھ مریض افراد کو اپنے درمان کے لیے واقع بینا اھداف تعیین کرنے میں مدد کریں۔ - پھر کا راستے چیز: انہیں قابل قبول اور دست یاب قدموں کا انتظام دیں۔ 4. **مداوم پشتیبانی**: - منظم ملاقات:	**ی حمایت ی شما تمرکز می‌کنیہ م. با افرادی که به شما اهمیت می‌دهند و می‌توانند در مسیر بازیاب ی شما کمک کنند، ارتباط برقرار کنید.** **2. فعالیت های پیشنها دی**: - جلسا ت گروه حمایت ی را پیدا کنید و شرکت کنید. - با یک مشاور یا روانشنا اس صحبت کنید تا راهبرد های مقابله ی سالم را بیاموزید. - یک "شخ ص مراقب " (یک دوست یا عضو خانواد ه) را انتخاب

کنید که بتواند در زمان‌های دشوار به شما کمک کند.

3. **بازتاب:**
   - چه کسانی در زندگی شما وجود دارند که می‌توانند حامی و مشوق شما باشند؟
   - چگونه می‌توانید ارتباطات مثبت و حمایتی را تقویت کنید؟
   - آیا آماده‌اید تا از شبکه‌های حمایتی خود استفاده کنید و از آن بهره ببرید؟

4. **موانع و راهبردها:**
   - شناسایی موانعی که

ممکن است در برقراری ارتباط با دیگران داشته باشید، مانند ترس از قضاوت یا شرم. - یادگیری تکنیک های ارتباطی مؤثر برای بیان نیازها و احساسات خود. 5. **تمرینات خودمراقبتی:** - تمرینات تنفس عمیق را روزانه انجام دهید تا آرامش ذهن و بدن را تجربه کنید. - فعالیت های فیزیکی ملایم مانند پیاده‌روی یا یوگا را برای کاهش							

استرس امتحان کنید. 6. **یادداشت‌ها و بازخورد:** - در طول هفته، تجربیات خود را در یک دفترچه یادداشت ثبت کنید. - در پایان هفته، با شخص مراقب خود جلسه‌ای داشته باشید تا پیشرفت‌ها و چالش‌ها را مرور کنید.							
هفتم: ۱۲ پہ چارہ خامہ کا انعکاس اور تنظیم - **انعکاس: اپنہ تجربہ، احساسات اور افکار رو براہ ڈالک، جیکہ اس من	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه‌ی حمایتی څینہ دہ لپارہ دہ جو افراد کو اعتیاد اور اندر ملاقات کہ راهوں میں نہیں رها کرتا، بلکہ انہاں پورا ہونہ میں مدد کرتا ہے۔ یہ فریم ورک ایک منظم و حمایتی	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محورہ چارچوب تهیہ جو قومہ کی مدد کرنہ و انهیں ہمیشہ کہ لپارہ قابل بهرانہ میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک مرحله بمرحله پروس دہ جو افراد کو اپنہ مارہ اور سلامتی کہ لپارہ	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور چارچوب دہ جو قیام اور حمایت کہ لپارہ یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے۔ یہ آپ کو خود را بہتر آوری، پشتیبانہ گیری اور دوسرہ افراد کہ لپارہ کمک کرنہ میں	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا لپارہ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک دہ جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کہ راستہ پر مڈ کرنہ میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحله کا ایک نظام دہ جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا نور (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور چارچوب دہ جو قیام و حمایت کہ لپارہ یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے۔ یہ ان افراد کہ لپارہ دہ جو مواد سوء مصرف یا دیگر اعتیاد س رهایی کا صاف راهی جستجو کرتہ ہیں.	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا لپارہ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک دہ جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کہ راستہ پر مرگی پورا کرنہ میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحله کا ایک نظام دہ جو آسان، قابل دسترس اور مؤثر دہ:	پہ چارہ سترہ ی # خپلی کا لپارہ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک دہ جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کہ راستہ پر مرگی سرگرمی دیٹی دہ۔ یہ طرح یک ساندیکهی بناتا دہ جو افراد کو خودی کمک، پشتیبانہ اور دلچسپی کی ارائه کرنہ میں مدد کرتا ہے۔ :چارہ سترہ ## 1. **آگاهی اور قبولی:** - خود کو اعتیاد کہ طور پر آگاه کریں اور

اس کا قبول کریں. یہ ایک قوی قدم ہے جو رهایی کے راستے پر پہنچانے میں مدد کرتا ہے. 2. **پشتیبانی گروپ:** ایک پشتیبانی گروپ - یا دوستان اور خانوادہ کے اعضائے کا انتخاب کریں جو آپ کی سفر میں ساتھ ہون. انکشاف اور رهایی میں شانسی ہوتی ہے جب آپ کسے ہیں جو آپ کو درک کرتے ہیں اور مدد کرتے ہیں. 3. **استراتژی کا انتظام:** - ایک برنامہ بنائیں جو آپ کے لئے کاراآمت دی، شامل روزانہ روتین، اهداف کوتاہ مدت اور بلند مدت، اور انکشاف کے مختلف مراحل کے لیے استراتژیوں. 4. **مدد گروپ اور متخصصین:** محلي یا آنلاین مدد - گروپ میں شامیل ہوں جیسے نالوکسون کا تعلیم (Naloxone) لنا، یا ایک روانشناس/مشاور	1. **آگاهی اور قبولی:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. پھر کے، - انچار کرنا کے یہ ایک بیماری ہے جو درمان کی جائے. 2. **پشتونی اور حمایت:** - ایک سپورٹیوں گروہ پیدا کریں، جس میں آپ کے سامان کے لوگوں کا جمع ہو. ان کے - ساتھ مشورت کریں اور اپنے تجربوں کو شریک کریں. 3. **درمان اور مدد:** - یک متخصص کا مشورے لے کر درمان کا انتخاب کریں. درمانی - جیسے نالوکسون (Naloxone) یا ڈرگ (DRD2) تنظیم کا معاملے شامل ہو سکتا ہے. 4. **پیروی اور رهایی:** درمان کے - بعد، پھر بھی مدد کی ضرورت ہو سکی. مےرگی - پورا کرنا کے لیے یک بلوپرینت (Blueprint) بنائیں اور	**چار ## سترہ:** 1. **آگاهی اور قبولی:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ اور قبول کریں کے اعتیاد ایک بیماری ہے، اور اس ہمیشہ کنترل کیا جا سکتا ہے. خویشتن - کو بہت محکم نہیں کرنا، اور پھر بھی پیشرفت کے لیے کوشش کرنا. 2. **پیرامد:** کا انتخاب ایک - مناسب پیرامد (معالج یا مشاور) کا انتخاب کریں جو آپ کی زبان و فرهنگ سے مرتبط ہو. اطمینان - حاصل کریں کے انہیں اعتیاد درمان میں تخصص ہے اور انہیں اخلاقی تعلیمات پورا ہونے ہیں. 3. **درمان اور حمایت:** درمان کے - مختلف روشوں پر معلومات حاصل کریں، جیسے مشاورے، گروہ درمانی، یا دارو. حمایت - گروپوں میں شامل ہوں تاکے آپ کو یقین ہو کے آپ تنها نہیں ہیں.	موثر ہے: 1. **آگاهی اور قبولی:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. پھر پھر، - یہ سمجھیں کے رهایی ممکن ہے اور آپ اس کی قدرت دار ہیں. 2. **پشتکوشی اور اقدام:** - ایک قوی پشتوں کا بناوٹ کریں جو آپ کو حمایت کرتا ہے. ایک - ریکوری پلان بنائیں جو آپ کے لئے مناسب ہے، شامل ہونے والے گام: اپنے - اعتیاد کا شناخت و چالش کرنا. حمایت - گروهوں اور مشاوروں سے ارتباط برقرار کرنا. صحت - کے عادات کو ادا کرنا اور ناسالم عادات کو ترک کرنا. اپنے - آگاهی اور مهارتاں کو بڑهانے کے لیے تعلیمات لنا. 3. **پیرامیدها اور حمایت:** - ایک قوی پیرامید بنائیں جو آپ، آپ کے دوستوں اور خانواده، اور پھر بڑی	مدد کرتا ہے. **چار ## سترہ:** 1. **آگاهی اور تعلیم:** - آپ کا اول قدم ہے کے آپ کو اپنے ادراک، اعتیاد اور پھر ان کے معالژے کے بارے میں آگاهی حاصل کری. تعلیمی - جلسات، کارگاهے اور آنلاین منابع کا استفاده کرکے خود را بہتر آوری کی فرآیند کو شروع کریں. 2. **پشتیبانی گیری اور ارتباط:** - ایک قوی پشتیبانی ٹیموں کا بناوٹ کریں جو آپ کی سفر میں آپ کے ساتھ ہو. دوسر - قیام کننے والوں سے ارتباط برقرار کریں، گروه جلسات میں اشتراک کریں اور تجارب کو شریک کریں. 3. **اهداف تعیین کرنا اور استراتژی:** - واقع بینا اهداف تعیین کریں جو آپ کے لئے قابل دسترس اور معنادار ہیں. - استراتژیوں کو چنیں جس سے آپ اپنے اهداف کو پورا کر سکتے ہیں، جیسے کے روزانہ	پھر اول: ## خود را شناختن آپ کی - اعتیاد کا واقعیک تحلیل کریں. آپ کے درد، - لذت، اور ترجیحات کو فهمیں. قومے کے - ساتھ آپ کی تعامل کا ارزیابی کریں. پھر دوم: ## هدف قائم کرنا اپنے ہمار - اور سلامتی کے لیے واضح اهداف تعیین کریں. کوچک، - قابل دسترس اهداف سے شروع کریں اور انہیں پورا کرنے کی طرف پیشرفت کریں. اپنے - پیشرفتوں کو ریکارڈ کریں اور ان سے انگیزے لاں. پھر ## سوم: استراتیجی بسازنا اپنے اهداف - کے لیے قابل اجرا پلان بنائیں. مثبت تفکر، - خود مدد، اور قومے کی مدد کا استفاده کریں. خطوں کو - پورا کرنے	محیط بنانے کے لیے طراحی ہے جو افراد کو اپنے ہمار اور اندر ملاقات کے تجربوں کا تجزیه و تحلیل کرنے، استراتژیوں بنانے، اور آگه رو برا راست ہونے کی تدارک کرنے میں مدد کرتا ہے. **چار ## سترے:** 1. **آگاهی اور قبولی:** - خودت و اپنے ہمارے ساتھیں کی ضعیفی اور قوت کا تجلی بنا کے، آگاهی اور قبولی کا پیمائش کریں. اعتراف - کریں کے اعتیاد ایک بیماری ہے اور اس ہمارے ساتھیں کے طور پر حل نہیں کیا جا سکتا. 2. **استراتژی بناوٹ:** - اپنے ہمار اور اندر ملاقات کا تجزیه و تحلیل کریں اور اس مثبت تجربوں میں تبدیل کریں. اهداف - کوتاه مدت اور لانگ ترم قائم کریں، اور استراتژیوں کو لگاتار بنایا جائے جو آپ کے لیے کام	**ناکامی، پیروزی یا چالشون کی شامل ہیں. - **تنظیم:** **استراتژیوں اور تکنیکون کا انتخاب کریں جو اپنے سلامتی و رفاه رو بهبود بخش سکیں. یہ شامل ہو سکتا ہے:** - آسان بنانا کے لئے نالوکسون (Naloxone) کا استعمال. - درد کے انتظامی معالجے کے لیے داروں کا تجویز. - روانچینی اور استرس کے انتظامی معالجے کے لیے مشاور یا ڈرمانی جلسو

	انچار کریں کہ آپ کا راھی سب سے بہتر ہیں. یاد رکھیں کہ یہ پھر ایک سفر ہے، اور صبر اور مدد سے	4. **رہی پر باقی ماندن:** - رہی پر باقی مند ہونے کے لیے استراتژیوں کو لگاتار بنائیں. - نئی عادت و سبک زندگی کا انتخاب کریں جو اعتیاد س	جامعہ کو شامل کرتا ہے. - حمایت گروھوں، مشاورات، اور تھٹ لاینز کا استفاد کریں جو ریکوری پر کمک کرتے ہیں.	روتین میں تغییراں لانا، صحت کا دوسرے روڈوں پر تمرکز کرنا، اور مثبت تفکر کو ترویج کرنا. 4. **	میں مدد کرنے کے لیے ابزار اور منابع پیدا کریں. پھر ## چھارم: عمل کرنا - اپنے پلان کے مطابق اقدام کریں. - کوچک قدموں سے شروع	.کرتے ہیں 3. **حمایت کی شبکہ بنانا:** - ایک قوی حمایت کی شبکہ ایجاد کریں جو شامل دوستان،	**ں میں شرکت . - **پیرامد بندی:* * **اگہ آپ چالش رو مواجہ کر رہے ہیں، اپنے پھر کے قدموں کو تنظیم کریں اور یاد رکھیں کہ یہ ایک پروسس ہے. - **حمایت جو:** لوگ آپ کا ساتھ ہیں، ان سے ارتباط مند ہوں اور اپنے تجربا ت رو اشترا ک کریں.

_____ ماہ ۳ مکمل‌پذیری: متیل‌فولات ☐ ب۱۲ ☐ منیزیم ☐ تیانین ☐ تیروزین (جنگجو) ☐ دیگر

:ماہ ۳ تمرینات تکمیل شدہ: _____ میانگین خواب: _____ ساعت بیماری یا استرس‌های قابل توجہ

_____

:ماہ ۳ بزرگترین دستاورد این ماہ

ماه ۴ - کاهش تدریجی + حمایت نوروکیمیاوی

1. **کاهش تدریجی مواد مخدر**:
   - به آرامی مصرف مواد مخدر را کاهش دهید. این کار را با تقسیم روزانه خود به بخش‌های کوچک‌تر انجام دهید و هر بار کمی کمتر مصرف کنید.
   - از افزایش یا کاهش ناگهانی اجتناب کنید، زیرا ممکن است علائم ترک را تشدید کند.

2. **حمایت نوروکیمیاوی**:
   - با پزشک خود در مورد داروهایی که می‌توانند به تعادل شیمیایی مغز شما کمک کنند، مشورت کنید.
   - [نالوکسون] داروهای جایگزین مانند (Naloxone) ممکن است برای مدیریت علائم ترک مفید باشد.

3. **درمان روانشناختی**:
   - شرکت در جلسات مشاوره یا گروه‌های حمایتی می‌تواند به شما کمک کند تا با استرس و احساسات مرتبط با ترک مواد مخدر مقابله کنید.
   - تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا تنفس عمیق را امتحان کنید.

4. **فعالیت بدنی منظم**:
   - ورزش منظم می‌تواند به کاهش علائم ترک و بهبود خلق و خو کمک کند.
   - فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن یا یوگا را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

5. **شبکه حمایتی قوی**:
   - با دوستان و خانواده در مورد تلاش‌های خود برای ترک صحبت کنید و از آنها حمایت بخواهید.
   - به دنبال گروه‌های حمایتی محلی یا آنلاین باشید که می‌توانند درک و تشویق ارائه دهند.

6. **مراقبت از خود**:
   - اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی استراحت می‌کنید، تغذیه مناسبی دارید و آب کافی می‌نوشید.
   - فعالیت‌هایی را انجام دهید که لذت می‌برید و به شما احساس رضایت می‌دهند.

7. **پیگیری پیشرفت**:
   - هر روز یا هر هفته، پیشرفت خود را ثبت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا انگیزه خود را حفظ کنید و نقاط قوت و چالش‌ها را شناسایی کنید.

8. **آمادگی برای چالش‌ها**:
   - انتظار داشته

نوت‌ها #	په # چاره‌ی سمر (Recovery Kernel)	دهوں کا خواستہ	د استرس ی یک احساس قوی که می‌ آپ کو کڑڑا ونا، تند ونا، یا	خواب # خواب ## کا اهمیت خواب یک فرآیند طبیعی و ضروری	انرژی # **۱. انرژی را به عنوان منبع قدرتمند درونی خود	امیدواری و خوش‌بینی: پڑی کا اندرون مضمون جو میں	هفتہ
- هدف:** این ** فریم‌ورک برای تسهیل بازیابی و حمایت از افرادی که با اعتیاد دست و پنجه نرم می‌کنند، طراحی	په چاره‌ی سمر، یه						

شده است.
- **رویکرد:** ترجمه باید طبیعی، روان و مطابق با زبان و فرهنگ محلی باشد. حفظ معنای اصلی و انتقال احساسات مرتبط ضروری است.
- **اصول:**
  - ترجمه دقیق اصطلاحات پزشکی و مربوط به اعتیاد را تضمین کنید.
  - از افزودن محتوای اضافی خودداری کنید و فقط متن منبع را ترجمه نمایید.
  - شماره‌گذاری، لیست‌ها و جداول را بدون تغییر حفظ کنید.
  - کلمات کلیدی مشخص شده را به طور دقیق کپی کنید.

چارچوب جامعه‌یی که به هدف تسهیل بازگرداندن افراد به جوامع شان پس از مبارزه با اعتیاد طراحی شده. یک رویکرد جامع است که شامل حمایت، آموزش و دسترسی به منابع ضروری برای کمک به افراد در روند بهبودی شان می‌باشد.

قدم‌های اصلی:

1. **شناسایی نیازها:** که فرد اعتیاد داره، اولین گام فهمیدن نیازهای خاص اون فرد است. این شامل ارزیابی سطح اعتیاد، عوامل محرک و هرگونه مشکل بهداشتی یا روانی مرتبط می‌شود.

میشه چنگ کرنا. یه ایک معمولی واکنش که جسه زندگی کی چالشوں کا سامل ونا پڑا، لیکن جب اس کا سطح بڑا و جائے تو می‌نے ی و آپ کی روزمرہ کی زندگی کو تحت تأثیر قرار دے.

انسیتی که علائم متنوع ہیں اور ان میں شامل ہیں:

- تند قلب یا ضربات
- تنفس تیز ونا
- بدن میں کهینچ یا کهل
- سر میں چهکه یا غش
- نوم نے پنا
- تمرکز نے کرنا
- مدد که لیے ٹیکن یا ڈرزنے کی احساس

انسیتی کا درمان شامل مختلف تکنیکوں میں ہے، جیسے:

برای سلامت جسمی و روانی انسان است. این زمان مهمی برای تجدید قوا، پردازش حافظه و تنظیم هورمون‌ها می‌باشد. خواب کافی و با کیفیت به بهبود عملکرد روزانه، افزایش تمرکز و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

راهکارها ی بهبود خواب

1. **روتین منظم خواب:** سعی کنید هر شب در یک زمان مشخص بخوابید و صبح‌ها نیز در ساعت ثابتی از خواب بیدار شوید، حتی در روزهای تعطیل. این کار به تنظیم ساعت بیولوژیک

بشناسید:**

شما دارای یک منبع بی‌نهایت انرژی در درون خود هستید. این انرژی، قدرت و توانایی شما برای غلبه بر چالش‌ها و دستیابی به اهداف است. آن را به عنوان یک نیروی درونی که می‌تواند شما را هدایت کند و به شما انگیزه دهد، بشناسید.

۲. آگاهی از لحظات پرانرژی:

در طول روز، لحظاتی وجود دارند که احساس انرژی و انگیزه بالایی می‌کنید. ممکن است این زمان‌ها بعد از خواب خوب، پس از ورزش، یا در حین انجام

دایت اور قوت دیتی ہے. جب ہم اپنے دفوں کی طرف قدم لیتے ہیں، یہ مود میں پوری سفر میں سرگرم اور متعهد رہنے میں مدد کرتی ہے.

2. **حمایت جامعه:** ایجاد یک شبکه حمایتی قوی از اعضای خانواده، دوستان و گروه‌های حمایتی محلی ضروری است. یک شبکه می‌تواند در طول روند بهبودی، راهنمایی و تشویق ارائه دهد.

3. **آموزش و آگاهی:** آموزش در مورد اعتیاد، علل آن و روش‌های مقابله با آن، برای هر دو فرد مبتلا و کسانی که در اطرافشان هستند، مهم است. آگاهی می‌تواند به از بین بردن نگرش‌های منفی و ترویج درک و همدلی کمک کند.

4. **دسترسی به منابع:** اطمینان حاصل کنید که

- ڈیپ ڈینس (دیہانی آرامش)
- مشاورہ یا روانچینی
- بدنی فعالیت
- سمجھ اور قبول کرنا
- دارو (جیسہ آنتی‌دپرسیانتز)

اگر آپ انسیتی سہ گزر رہے ہیں، یہ ضروری کہ آپ ایک متخصص سہ مشورہ لین اور ایک مناسب طرح سہ اس کا معالجه کریں. یاد رکھنایا کہ مدد مند ہونا یا ضعیف ہونا نہیں، اور آپ کو یقین رہا کہ انسیتی کا علاج ہو سکتا

ی بدن کمک می‌کند.

2. **محیط خواب آرام:** اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما تاریک، آرام و خنک است. از نورهای مزاحم و صداهای بلند دوری کنید تا محیطی مناسب برای خواب ایجاد شود.

3. **اجتناب از محرک‌ها قبل از خواب:** حداقل یک ساعت قبل از خواب، استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی مانند تلفن همراه و تلویزیون را متوقف کنید. این دستگاه‌ها می‌توانند بر الگوی خواب شما تأثیر منفی بگذارند. به جای آن،

کاری که واقعاً از آن لذت می‌برید، باشد. توجه به این لحظات و شناسایی عوامل افزایش دهنده انرژی شما، می‌تواند به شما کمک کند تا بیشتر از آنها بهره ببرید.

۳. تغذیه مناسب برای تامین انرژی:

آنچه می‌خورید تاثیر مستقیم بر سطح انرژی شما دارد. رژیم غذایی متعادل و سالم شامل کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین‌های بدون چربی، و چربی‌های سالم، به حفظ سطح انرژی پایدار در طول روز کمک می‌کند. اجتناب از غذاهای فرآوری شده و

افراد مبتلا به اعتیاد به خدمات درمانی، مشاوره، گروه‌های حمایتی و داروهایی مانند نالوکسون* (Naloxone)* دسترسی دارند که می‌تواند زندگی را نجات دهد.

5. **برنامه‌ریزی برای پیشگیری از عود:** کمک به افراد در توسعه استراتژی‌هایی برای جلوگیری از عود اعتیاد، شامل شناسایی عوامل خطر و ایجاد برنامه‌های مقابله با آن‌ها.

6. **پیگیری و حمایت مداوم:** روند بهبودی یک سفر طولانی است. پیگیری منظم و ارائه حمایت مداوم می‌تواند به حفظ

فعالیت‌های آرامش‌بخشی مانند خواندن کتاب یا گوش دادن به موسیقی ملایم را امتحان کنید.

4. **ورزش منظم:** انجام ورزش منظم در طول روز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. اما سعی کنید تمرینات شدید را چند ساعت قبل از خواب متوقف کنید، زیرا ممکن است باعث بی‌خوابی شود.

5. **رژیم غذایی سالم:** از مصرف کافئین و نوشیدنی‌های انرژی‌زا در شب اجتناب کنید. همچنین، وعده‌های غذایی سنگین را قبل از خواب نخورید، زیرا

قندهای تصفیه شده نیز برای ثبات انرژی ضروری است.

۴. ورزش منظم: سوخت بدن شما:

فعالیت بدنی منظم نه تنها برای سلامت جسمی بلکه برای افزایش انرژی روانی نیز حیاتی است. ورزش باعث آزاد شدن اندورفین می‌شود که خلق و خوی را بهبود می‌بخشد و سطح انرژی را افزایش می‌دهد. سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید، چه پیاده‌روی باشد، دوچرخه‌سواری، یا تمرینات ورزشی.

**۵. مدیریت استرس برای

			می‌تواند باعث ناراحتی معده و اختلال در خواب شود. 6. **مدیریت استرس:** تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا تنفس عمیق را امتحان کنید. این روش‌ها به آرام کردن ذهن و آماده‌سازی بدن برای خواب کمک می‌کنند. 7. **مشاوره با متخصص:** اگر مشکلات خواب ادامه داشت	حفظ انرژی:** استرس مزمن می‌تواند انرژی شما را تخلیه کند. یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، یا یوگا، به شما کمک می‌کند تا آرامش ذهنی پیدا کنید و انرژی خود را حفظ نمایید. اختصاص زمانی برای استراحت و انجام فعالیت‌هایی که لذت می‌برید، نیز در این زمینه مهم است		پیشرفت فرد در مسیر بهبودی کمک کند. نکات مهم:## - بهبودی یک فرایند فردی است، پس رویکردی شخصی‌سازی‌شده اتخاذ کنید. - صبر و شفقت داشته باش		
هفتم ۱۳: - **پیشه ورش:** زمانی که ساتھ، اپنے کارکاریوں اور افکارو ں میں تغییر لائے	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کڅ لیکورډ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کې طریقوں میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے: 1. **آگاهی اور قبولی:**	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کڅ لیکورډ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کې راستے پر مڈ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور چارچوب دے جو قیام و حمایت کې لیے یک جامع سیستم فراهم کرتا ہے۔ یہ آپ کو خود را بهتر آوری،	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کڅ لیکورډ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کې راستے پر مڈ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کڅ لیکورډ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کې راستے پر مڈ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور چارچوب دے جو قیام و حمایت کې لیے یک جامع سیستم فراهم کرتا ہے۔ یہ آپ کو خود را بهتر آوری،	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کڅ لیکورډ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کې طریقوں میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ

- خود کو مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب سے آگاہ کریں. - قبول کریں کہ آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے. 2. **پشتونی اور حمایت:** - ایک پشتیون گروہ یا شفاکار شخص سے مدد مند ہوں. - اپنے تجربات، احساسات اور چالشات کے بارے میں باز باشیں. 3. **استراتژیوں کی تدوین:** آپ کے لئے کارائم - طرح اور تکنیکھن کو پیدا کریں جو آپ کو مواد سے دور رکنے میں مدد کرتے ہیں. - اهداف قابل دسترس و قابل مقسم کا تنظیم کریں 4. **پیروی اور انعکاس:** - تدوین کی گئی استراتژیوں کو لگاتار پیادہ کریں اور ان کا موافق ہون. - پیشرفت، چالشات اور موفقیتوں کا انعکاس کریں اور ضروری ترین تنظیمات کو انجام دیں. یاد رکھا کہ یہ پھر ایک سفر ہے، اور ہر قدم آپ کو خود کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے.	کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر موثر ہے: 1. **آگاهی:** - خود کو مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب کے بارے میں آگاہ بنایا جائے. - قبول کریں کہ آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے. 2. **پشتونی اور حمایت:** - ایک پشتیون گروہ یا شفا کرنے والا شخص پیدا کریں جو آپ کی کمک کر سکیں. - اپنے تجربات، مشاعر اور چالشوں کے بارے میں باز صحبت کریں. 3. **استراتژیوں کا انتظام:** - انکشاف اور رهایی کے لیے استراتژیوں کو لگاتار بنائیں، جیسے: - ہفتے میں ایک بار مشاورے جلسوں میں شرکت کریں. - روزانہ فعالیتوں کا برنامہ بنائیں جو آپ کو مشغول راتا ریکارڈ کرنے میں مدد کرے. - صحت	پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیں گا چارے ## سترہ: 1. **آگاهی:** - آپ کے جامعہ میں و اعتیادن کے بارے میں آگاهی بڑھائے. - تعلیمی جلسات ترتیب کریں جو ناشناسے، پوری طور پر قابل دسترس، اور غیر قضاوی ہوں. 2. **پشتیبانیت:** - گروہ حمایت گروهوں کا تشکیل جاری کریں جو افراد تحت اعتیاد یا اونکا کے نزدیکان کو جمع کرتے ہیں. - ایک امن اور حمایتی محیط بنانا جو اشتراک و درک کا منظر فراہم کرتا ہے. 3. **وسائل:** - نالوکسون (Naloxone) جیسے نجات داروں کی دسترس کو تسهیل کریں، جو ناشناسے اور قابل دسترس ہوں. - اطمینان حاصل کریں کہ اپنی	کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر موثر ہے. مرحله ## ۱: انعکاس اور قبولی (Reflection and Acceptance) - خود کو اپنے اعتیاد کا شناخت دیں اور اس کی قبول کریں. - پھر، آپ کے اعتیاد کے پشتوں اور ان کے تأثیر کا تحلیل کریں. - یہ مرحلہ آپ کو اپنے راهی کے بارے میں فکر کرنے اور تصمیم لے سکنے کی اجازت دیتا ہے. مرحله ## ۲: برنامہ سازی (Planning) - ایک واضح اور قابل دسترس هدف قائم کریں جو آپ کے لیے مهم ہے. - چگونگی دستیابی به اس هدف کا یک استراتژی بنائیں، شامل کرنے میں وقت، منابع، اور حمایت کنندگان کے نام. - یہ برنامہ آپ کو اپنے راهی پر قوت و ثبات دیں گا. مرحله ##	طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی سمجھ، قوت و توانائیے دیٹی تاکہ انہیں اپنے پراس افیونی مواد کے اعتیاد سے بچاؤ. چارے ## سترہ: 1. **آگاهی:** - خودت کو آگاہ بنا اور اعتیاد کے بارے میں قبول کریں. یہ ایک پروسس ہے جو وقت لے گا، لیکن انکشاف کے راستے پر اپنے شماں کو مسلط کرنے میں مدد کرتا ہے. 2. **پارٹی سرگرمی اور قوت:** - ہمیشہ کچھ نوین اور مثبت کا کام پیدا کریں جو آپ کو خوشی و قوت دی. یہ پراس افیونی مواد سے بچاؤ کا ایک قوی ابزار ہے. 3. **سمجھ اور ارتباط:** - ان کے بارے میں صحبت کریں جو آپ کو رہنے میں مدد کرتے ہیں. دوستان اور خانواده سے حمایت و ارتباط طلب کریں. یہ اپنے	پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیں گا چارے ## سترہ: 1. **آگاهی:** - آپ کے جامعہ میں و اعتیادن کے بارے میں آگاهی بڑھائے. - تعلیمی جلسات ترتیب کریں جو ناشناسے، قیام، اور پشتیبانیت کے لیے استراتژیوں پر تمرکز کرتے ہیں. 2. **پشتیبانی گروه:** - محکم و قابل اعتماد گروه تشکیل دیں جس میں افراد ناشناسے اور اعتیاد سے بجٹ کرنے والے ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں. - جلسات کو ایک امن فضای بهرانے دیں جس میں افراد اپنے تجربات، چالشوں، اور کامیابیوں کو اشتراک کر سکتے ہیں. 3. **آپریشنال پشتیبانیت:** - پروفیسینل مشاوران اور مدد کاروں کی ایک تیم کا تشکیل جو ناشناسے اور	کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر موثر ہے: 1. **آگاهی:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاه کریں اور اس کا قبول کریں. - خپلی کے عواقبیں اور انکشاف کے فایده ڈهونڈیں. 2. **حمایت:** - ایک قوی پیرامید کے طور پر روابط بنائیں، جس میں دوستان، خانواده، اور حمایتی جماعت شامل ہیں. - یہاں پڑکنا اور خپلی کے بارے میں باز گفتگو کرنا شروع کریں. 3. **رهایی:** - انکشاف کے لیے استراتژی ہمیشہ تازے اور موثر بنائیں. - نالوکسون (Naloxone) جیسے ہمیشہ دسترس و داروں کو بکار بندی کریں جو اعتیاد کے اثرات کو متوقف کر سکتے ہیں.	**جانا ضروری ہے. یہ ایک بڑے سفر ہے، لیکن هر قدم پر، آپ اپنی قدرات اور قیافت میں بڑهنے کی امکان رکهتے ہیں. - **آگاهی: ** خوداڑی اور خودی پهل کرنے کے لیے، آپ کے کارکاریوں اور افکارو ں کا آگاهی ضروری ہے. پښه وچهنے اور ان کا تحلیل کرنے سے، آپ اپنے کامے کو بهتر درک کر سکتے ہیں. - **استراتژیو ڈیاں:* * اپنی سفر کے لیے ایک استراتژی**

	پیروی** 4. **اور تقویت رہایی کا - راست پر پایبند باقی ر ن کی لی استراتژی بنائیں. آپ کی - پیشرفت کو ریکارڈ کریں اور خود کو چالش دیتی ہوئی تقویت کریں. جو افراد - یا جماعت آپ کی مدد کر سکتی ہیں، ان س ارتباط بھی جاری	اعتیاد س بجٹ کرنی والی لوگوں کو م ربانانہ اور غیر قضاویانہ مدد فرا م کرتؤ ہیں. آپریشنال - حمایت شامل مشاور، روانشناسی، اور ضروری منابع کی ارائہ ہو سکتی ہیں. پڑ** 4. پچان کا **:راست افراد کو -	تجارب کا اشتراک کردن اور درک کرنی میں مدد کرتا ہیں. پڑھان** 4. اور **:یادگیری اعتیاد کی - بار میں پڑھیں اور سیکھیں. ی	۳: اقدام (Action) اپنی برنامہ - کی مطابق قدم پیش کریں اور اپنی ھدف کی طرف پیشرفتی حاصل کریں. اگر ضروری - ہو، حمایت گروھوں یا مشاوران س مدد لین. یاد رہیں - کی یہ ایک پلہ قدم ہیں اور آپ میں قدرتی ہیں جو آپ کو پیش بڑھا سکی	جامعہ میں مشاور اور درمانی خدمات موجود ہیں. آگاھی** 4. :روانشناختی ** آگاھی کا - برائی جلسات ترتیب دیں جو اعتیاد کی پوری طور پر تأثیرات، چالشوں، اور استراتژیوں کا بحث کرتی ہیں. افراد کو - خود را بہتر آوری اور انسانی قیام کی لی ابزار دیں. ## :یادداشت یہ چارچوب - ایک پلہ-ب	کی لئی خوب خوارک و تناسب اندام کا انتظام دین. پوری** 4. طور پر رھایی اور **:پایداری یقین - بنائیں کی رھایی ایک پوری زندگی کی سفر ہی، نہ کی صرف ایک مرحلہ. پایدار - رھایی کی لی اجتماعیو- اقتصادی منابع اور حمایت کا استف	**بنائیں. کوچک اھداف قائم کریں اور انہاں پورا کرنی کی لئی اقداما ت تدوین کریں. یہ آپ کو روشن رہنی اور مسیر ی پیدا کرنی میں مدد کرتی گا. - ** حمایت سیستم:** اپنی سفر میں، ایک قوی حمایت سیستم بنائیں. دوستان، خانوادہ، یا ایک معاشرہ جس آپ اعتماد کرتی ہیں، س ارتباط رکھنی س اپنی تلاشو ن میں مدد مل ی ہی ہیں. - ** خودی پھل

کرنا: خودی پھل کرنا ایک قیمتی فرصت ہے. آپ کے درد، امیدوں، اور چالشوں کے بارے میں صحبت کی							
ہفتہ ۱۴ **(در این ہفتہ، برای حمایت و تسهیل روند بهبود، ابزارهایی را معرفی می‌کنیم که به شما کمک می‌کند تا مسیر خود را ادامه دهید.)** **1. تعریف اهداف شخصی:** زمان بگذارید تا اهداف بهبود خود را بنویسید. این اهداف باید قابل دستیابی و	# پہ چارٹ ستارہ ی خپلی کا ہستہ (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ‌ی حمایت‌کنندہ ہے جو افراد کو ڈپریشن، اعتیاد اور انکشاف کے دوران میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک فریم ورک ہے جو خپلی اور سلامت کی سفر میں سرگرمی اور امید پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. ## مرحلہ ۱: آگاہی اور قبولی - خود کو ڈپریشن یا اعتیاد کے طور پر چالش کرنے کا اقرار کریں. - پھر، آگاہی کا یہ مرحلہ کے آپ کیا ڈپ ہے اور اس کیسے مدیریت کیا جا سکتا ہے. - قبولی کے ساتھ، آپ کا	# پہ چارٹ ستارہ ی خپلی کے لیے ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مدرگی سرگرمی میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طرح سے حمایتی تجربہ پیش کرتا ہے. ## مرحلہ ۱: انعکاس اور قبولی (Reflection and Acceptance) - خودت کو اپنے اعتیاد کا شناختا اور اس کے عواقبیں کو سمجھا. - قبول کرا کے تغییر ایک پروسس ہے جو وقت، پھر	# پہ چارٹ ستارہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مدرگی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور حمایت کنندہ تجربہ فراہم کرتا ہے. ## مرحلہ ۱: انعکاس اور قبولی (Reflection and Acceptance) - خودت کو اپنے اعتیاد کا شناختا اور اس کے عواقبیں کو سمجھا. - قبول کرا کے تغییر ایک پروسس ہے اور وقت لے	# پہ چارٹ ستارہ ی خپلی کا ہستہ (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ‌ی حمایت‌کنندہ ہے جو افراد کو ڈپریشن، اعتیاد اور انکشاف کے چالشات کا سمجھنے اور غلبہ کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ فریم ورک ایک منظم و حمایتی جگہ بنانے کے لیے طراحی ہے جو افراد کو خودی ہونے اور انکشاف کے راستے پر قدم بردنے میں قوت میں سمجھاتا ہے. ## چارٹ ستارہ: 1. **آگاہی**:اور قبولی** - خودت کو ڈپریشن یا اعتیاد کا شکار پورا کرنا یاد آوری کریں. - آگاہ بنین کے یہ ایک سفر ہے اور	# پہ چارٹ ستارہ ی خپلی کا ہستہ (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور چارچوب تھیوری جو قومے کی مدد کرنے و انھیں ہمیشہ کے لیے قابل بھرانے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک قدم بہ قدم رویکت ہے جو افراد کو اپنے ہمارے اور سلامتی کے لیے استراتیجیں بنانے میں مدد کرتا ہے. ## چارٹ ستارہ: 1. **آگاہی**:اور قبولی - خود کو ہماری بیماری کا شناخت دیں اور اس قبول کریں. - یہ ایک قوی قدم ہے جو شفاء کے لیے بنیاد بناتی ہے. 2. **پیرامید	# پہ چارٹ ستارہ ی خپلی کا ہستہ (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور چارچوب تھیوری جو قومے کی مدد کرنے اور انڈیوینس کے لئے ہلکی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک قدم بہ قدم رویکار تھیوری جو افراد کو خودی مدد اور خپلی کے طریقوں سے آگاہ بناتا ہے. ## چارٹ ستارہ: 1. **آگاہی**: - خپلی اور انڈیوینس کے بارے میں معلومات فراہم کریں. - مشترکوں کو یہ درک ہونا چاہیے کے خپلی ایک سفر ہے اور پہلے ہی مدد اور حمایت قابل دسترس ہیں.	# پہ چارٹ ستارہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مدرگی سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا انھیں اپنے ڈرگ پر لاپکار کرنے میں مدد کریں. پہنہ چارٹ ##: 1. **آگاہی اور قبولی**: - خودت رو بشناس اور اعتیاد کے علل اور اثرات کو درک کن. - قبول کریں کے اعتیاد ایک بیماری ہے اور آپ کا قیام بھی مہم ہے. 2. **حمایت گروہ**: - ایک حمایتی گروہ یا جامعہ جو ابلاغ و ساعدگاری دی، پیدا کریں. - تجربیات خود را اشتراک کنید، اور دوسرے کے تجارب سے سیکھیں. 3. **استراتژی‌های مقابلہ**: - صحیح استراتژی‌ها اور تکنیک‌ها رو یاد بگیرین جو اعتیاد کو

کنترل کرنے میں مدد کریں. - تنفس، مدیتیشن، یا دیگر روش‌های کاهش استرس رو امتحان کریں. **4. اقدام و پیگیری:** - کوچک گام‌ها بچلنے سے شروع کریں اور آپ کے مرگی اهداف کو مشخص کریں. - پیشرفت خود را ریکارڈ کریں اور نیاز کے حوالے سے استراتژی‌های خود رو تنظیم کریں. **5. حمایت مداوم:** - یاد رکھنے کے لیے کے رهایی ای	2. **خودی ارزیابی:** - افراد کو خودی ارزیابی کرنے میں مدد کریں تاکے انہیں اپنے حال کا پورا درک ہو. - آشکار بنائیں کے کیا خپلی کا نیاز ہے اور کیا قابل دسترس ہے. 3. **مدد گیری:** - مناسب مدد سرویسوں اور منابع کا اقتراح کریں یے شامل مشاورے، درمان، یا جامعه حمایت گروهوں میں شامل ہو سکتا ہے. 4. **پیرامیدھا مدد:** - پیدانے والوں اور متخصصوں کا یک شبکه قائم کریں. - اطمینان دیں کے مشترکون کو پروفیشنل اور غیرحکومتی دوسروں کی مدد حاصل ہو. **یادداشت:** - یے چارچوب انفرادی، گروهی، یا جامعه سطح پر قابل اجرا ہے.	**کا تنظیم:** - اپنے زندگی میں اولویتهوں کو مرتب کریں اور اپنے اهداف کا چارے ستره بنائیں. سلامتی، کار، اور عائلی زندگی پر تمرکز کریں. 3. **استراتیجیں بنانا:** - اپنے ہماری بیماری کے مدیریت کے لیے عملی استراتیجیں بنائیں. یے شامل ہو سکی: روتین میں تغییر، حمایت گروهوں میں شامل ہونے، اور طبسی مدد. 4. **عملی کرنا اور پیگیری:** - برنامه کے مطابق اقدام کریں اور پوری پیشرفت کو ریکارڈ کریں. یے اپنے شماں کی قوت اور چالشوں کو بےتر سمجھنے میں مدد کرتا ہے. **یادداشت:** - یے فرآیند زمانے کا ہے	پیشرفت کرنے میں وقت لگ سکتا ہے. - قبول کریں کے آپ قوی ہیں اور نےتغییر ل کی صلاحیت دار ہیں. 2. **هدف‌گذاری اور برنامه‌ریزی:** - کوتاه مدت اور بلند مدت اهداف تعیین کریں جو قابل دستیابی اور معنادار ہون. - استراتژی‌های خودی کا انتخاب کریں، جیسے حمایت گروه‌ها، مشاورے یا ڈیجی ٹراپی. - یک برنامه‌ی اقدام بنائیں اور اسے لگاتار اجرا کریں. 3. **حمایت شبکه‌سازی:** - ایک قوی حمایت شبکه بنانا شروع کریں، جس میں دوستان، خانواده، یا حمایت گروه‌ها شامل ہون. - یار و مددکاروں سے ارتباط برقرار کریں جو آپ کے سفر میں مدد کر سکتے ہیں. - محفل‌های آنلاین یا محلی حمایت	گا. - آگه ہوا کے تُو تکریک اور مدد میں نیازمند ہو، اس کو ایک قوت و چالش کے طور پر ببینا. ## ۲: یافتن حمایت (Finding Support) - پرنام گروه، مشاور، یا ایک حمایتی شبکه پیدا کرا جو اعتیاد اور رهایی سے مرتبط کار کرتا ہو. - اپنے محنت و تجربات کے بارے میں صحبت کرنے کے لیے ایک امن فضای بسازا. - یاد رکھا کے تُو تنها نہیں، اور دوسرے لوگ ہی ہیں جو مشابه چالشوں سے گزر چکی ہیں. ## ۳: استراتژی تنظیم (Setting Strategies) - اپنے اهداف کو تعریف کرا اور رهایی کے لیے ایک پلان بناوا. - صحت و فیتنس، خواب، اور روزانه روتین میں مثبت تغییرات لاتا. - سرگرمی اور شغلی	و پهر کوشش اور حمایتوں کی ضرورت دیتا ہے. - خودت کو بهی اور اپنے محیط کے لیے امیدوں کا بناوٹ کرنا شروع کرا. ## ۲: استراتژی تنظیم (Setting Strategies) - ایک قوی حمایت شبکه ایجاد کن، جس میں دوستان، خانواده، اور حمایتی گروپ شامل ہون. - اپنے اعتیاد کے علل اور چالشوں کو سمجهنا اور ان کے لیے استراتژیوں کا انتخاب کرا. - صحتی و رواجی عادات کا انتخاب اور ان کے لئے زمانے بندی کرا. ## ۳: عمل اور حمایت (Action and Support) - ایک قدم بهی پیش کرنا شروع کرا، چاہے وه یا کوچک ہو یا بڑا. - خودت کو مسؤول نگه رکھا اور پوری طرح سے متعهد ہون. - حمایتی گروپ میں شامل ہونا اور انکش	سفر شروع ہوتا ہے. ## ۲: استراتژی و پلاننگ - ایک قوی حمایت نظام بسازنے کا پرانامے لگایا جائے، جس میں دوستان اور خانواده شامل ہون. - اهداف کوتاه مدت اور بلند مدت تعیین کریں جو واقع بینا اور قابل دستیاب ہون. - استراتژیوں کا انتخاب کریں جو آپ کے لئے کارگار ہون، جیسے درمان، مشاورے، یا حمایت گروه. ## ۳: اقدام اور اجرای پلان - خود کو تحمیل کریں اور اقدامات شروع کریں جو آپ نے برنامه‌ریزی کیا ہے. - مثلاً، ایک درمان مرکز پیدا کریں، مشاور سے ملنے کا وقت تعیین کریں، یا حمایت گروه میں شروع کریں. - یاد رکھا کے یے ایک پهاسل سفر	**مشخص باشند. برای مثال، "من می‌خوام در هفته آینده بدون کمک مواد مخدر زندگی کنم."** **2. برنامه ریزی برای چالش ها:** فکر کنید که چه چالش هایی ممکن است در مسیر بهبود شما وجود داشته باشد. سپس راه‌حل هایی برای مقابله با این چالش ها پیدا کنید. **3. شبکه حمایتی خود را بسازید:** با افراد قابل اعتماد و حامی ارتباط برقرار کنید. این می‌توان

د دوستان، خانواده، یا اعضای گروه‌های حمایتی باشد. آنها می‌توانند در زمان نیاز به شما کمک کنند. 4. **فعالیت‌های سرگرم‌کننده پیدا کنید:** فعالیت‌هایی را بیابید که از انجام آن لذت می‌برید و به شما انگیزه می‌دهند. این می‌تواند ورزش، هنر، یا داوطلب شدن در یک سازمان خیریه باشد. 5. **یادداشت روزانه بنویسید:** هر شب قبل از							

خواب، روز خود را مرور کنید و نکات مثبت و چالش ها را یادداشت نمایید. این کار به شما کمک می‌کند تا پیشرفت خود را ببینید و از تجربیات خود بیاموزید. 6. **به دنبال منابع آموزشی باشید:** کتاب‌ها، مقالات، یا ویدیوهای آموزشی در مورد بهبود سلامت روان پیدا کنید. دانش بیشتر به شما قدرت و کنترل بیشتری می‌دهد. 7. **مراقب							

ت از خود را اولویت قرار دهید: * **اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی استراحت می‌کنید، غذاهای سالم می‌خورید، و فعالیت‌های آرامش‌بخشی مانند مدیتیشن یا یوگا انجام می‌دهید. مراقبت از خود پایه و اساس بهبود است.**							
# هفته ۱۵: بهبود و حمایت مداوم **در این مرحله از سفر به سوی بهبود، مهم است که به خودتان و روند بهبود ی‌تان**	پ چارچ # سترہ ی خپلی کې لیک ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پورے طور پر مؤثر	پ چارچ # سترہ ی خپلی کې لیک ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مڈ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پورے طور پر	پ چارچ # سترہ ی خپلی کې لیک ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مرگی سرگرمی دیٹی ہے۔ یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی قوت و	پ چارچ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے۔ یہ ان افراد کے لئے ہے جو مواد سوء مصرف یا دوسرے ترمیم کے مسایل سے گھرے ہیں	پ چارچ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ‌ی حمایت‌کننده ہے جو افراد کو ڈپے، اعتیاد اور انکشاف کے چالشات کا سمجھنے اور غلبه کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ فریم ورک ایک منظم و حمایتی جگہ بنانے کے لیے طراحی ہے	پ چارچ # سترہ ی خپلی کې لیک ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر	پ چارچ # سترہ ی خپلی کې لیک ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے۔ یہ ان افراد کے لئے ہے جو مواد سوء مصرف یا دوسرے ترمیم کے مسایل سے گھرے ہیں کرتا ہے۔ یہ فریم ورک ایک منظم و حمایتی جگہ بنانے کے لیے طراحی ہے کیا آپ ترمیم کا** راستے شروع کرنا **چاہتے ہیں؟ 1. خود کو** بشناسک:** آپ کا تجربے، احساسات اور نیازات کو سمجھنے سے شروع کریں.

توجه ویژه‌ای داشته باشید. هفته ۱۵ فرصتی برای تقویت پایه‌های بهبودی و ایجاد استراتژی‌های برای مدیریت چالش‌های آینده است. **## اهداف این هفته:** **1. بازنگری در پیشرفت:** زمان آن رسیده که به عقب نگاه کنید و دستاوردهای خود را در طول این ۱۵ هفته بررسی کنید. چه چیزهایی به شما کمک کرده و چه چیزهایی می‌توانند	:هدف 1. **آگاهی و بازشناسی:** خود را در مواجهه با موقعیت‌های مختلف آگاه کنید. 2. **پذیرش و حمایت:** یک گروه پشتیبان یا شفاکار را برای کمک به خود پیدا کنید. 3. **استراتژی‌های مقابله:** فعالیت‌های جدید را امتحان کنید و به دنبال راه‌هایی برای کاهش استرس و اضطراب باشید. 4. **پیروی و حمایت مستمر:** به برنامه‌ای که انتخاب کرده‌اید پایبند باشید و از حمایت‌های موجود استفاده کنید.	.موثر هستند ## مرحله ۱: انعکاس و پذیرش (Reflection and Acceptance) - خودتان را بپذیرید و احساسات خود را بشناسید. - به خود اجازه دهید که احساساتتان را تجربه کنید بدون قضاوت. - از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی برای کاهش استرس استفاده کنید. ## مرحله ۲: حمایت و منابع (Support and Resources) - با دوستان و خانواده صحبت کنید و از حمایت آن‌ها بهره ببرید. - به گروه‌های حمایتی بپیوندید تا تجربیات خود را به اشتراک بگذارید. - از منابع آنلاین و کتاب‌ها برای یادگیری بیشتر استفاده کنید.	توانائی دیتی تا انهیں خودی پیریت اور سلامتی حاصل کرنے میں مدد کریں. ## چارٹ سترہ: 1. **آگاہی اور قبولیت:** - خود کو اعتیاد کی طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. یہ ایک بڑی قدم ہے جو خودی تغییر کا راستہ پر لے جاتا ہے. - اعتیاد کو ایک بیماری کی طور پر درک کریں، نہ کہ ایک اخلاقی یا شخصیتی ضعف. 2. **پشتوانگی اور شبکہ:** - ایک قوی پشتوانی گروہ بنانا: دوستان، خانوادہ، یا حمایت گروپ کی اعضائی جو آگاہ اور پشتیبان ہیں. - شبکہ کو بڑھایا: دوسرے افراد کے ساتھ ارتباط برقرار کریں جو مشابہ تجارب کر چکیں ہیں. 3. **استراتژی‌ها اور ابزار:** - استراتژی‌های مقابلہ کا انتظام دیں: تنفس، مدیتیشن، یا	اور انکھا کرنا چاہتے ہیں کہ وہ ایک سالم اور مستقر زندگی بڑھائے. چارٹ سترہ:** 1. **آگاہی اور قبولیت:** - آگاہ بننے کے بارے میں کہ مواد سوء مصرف یا ترمیم کا مسئلہ ایک صحت و برکت ہے، نہیں کہ ایک ضعف. - قبول کرنا کہ کمک طلب کرنا قوی اور ضروری ہے. 2. **پشتونے حمایت:** - یک پشتیبان گروہ یا دوستان کا چخت بنانا جو درک کرتے ہیں اور بدون قضاوت حمایت کرتے ہیں. - مشاورے اور روانشناختی خدمات کا استفادے کرنا، جس میں ضروری ہو. 3. **ترمیم کے ابزار:** - نالوکسون (Naloxone) جیسے ہدایات کا استفادے کرنا جو مواد کے اثرات کو متوقف کر سکتا ہے. - درمانی مداخلات اور مشاورے جلسات کا	جو افراد کو خودی ہونے، قوت پیدا کرنے اور آئندہ کے لئے خطوں کی طرح بنائی گئی استراتژیں کا اتباع کرنے میں مدد کرتا ہے. ## خواہشات: 1. **خودی ہونے کا تحفیز:** افراد کو خودی ہونے، قوت پیدا کرنے اور انکشاف کے چالشات کا سمجھنے میں مدد کریں. 2. **حمایت گروپ:** ایک امن و غیر قضاوی کنا محفل جہاں افراد میں اپنی تجربیات کو اشتراک کر سکتے ہیں اور یک دوسرے سے سمجھت پیدا کر سکتے ہیں. 3. **استراتژی کا اتباع:** خطوں کی طرح بنائی گئی استراتژیں جیسے "بلو پرینٹ" کا اتباع کروں جو انکشاف اور غلبہ کے لئے رویکار تازہ ہے. 4. **پروفایل سازی:** افراد کو اپنے ہدف، قوت و ضعف، اور پالیسیوں کا تحلیل کرکے ایک شخصی	:مؤثر ہے 1. **آگاہی اور قبولیت:** - خود کو مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقبش کے بارے میں آگاہ بنایا جائے. - قبول کریں کہ آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے. 2. **پشتونی اور حمایت:** - ایک پشتیون گروہ یا شفاکار شخص سے ارتباط برقرار کریں جو آپ کا درک کرتا ہے اور آپ کو بے قید و شرط مدد کرتا ہے. - تجربیات اور استراتژیوں کا اشتراک کردن جس نے آپ کو موفق طور پر پیش کیا ہے. 3. **کرنا اور پوری طرح اپنے زندگی میں لاپنا:** - ایک شخصی برنامہ بنائیں جو آپ کی نیازات اور ہدفوں کے مطابق ہے. - سالم عادات اور فعالیتوں کو شامل کریں، اور مواد سوء مصرف کا بدلے بتا دیں. 4. **مداوم پیگیری اور حمایتی**	2. **حمایت گروپ پیدا کریں:** ایک قوی حمایت شبکہ کا بناوٹ کن، جس میں قابل اعتماد دوستان، خانوادہ یا گروہوں کے اعضائی شامل ہیں. 3. **ترمیم کا ہدف تعیین کریں:** آپ کے لئے ترمیم کا مقصد کیا ہے؟ یہ ایک واضح اور قابل دستیابی ہدف ہونا چاہیے. 4. **استراتژی بناوٹ کریں:** ایک پلان بنائیں جو آپ کو اپنے ہدف کی طرف لے جائے. شامل ہو سکتے ہیں: روانچین درمان، گروہ حمایت، یا شخصی فعالیتوں میں اشتراک. 5. **اقدام کریں:** یاد رکھا کے ترمیم ایک پھرلچ بندی ہے. ہر قدم کو بھی ایک پیشرفت کے طور پر نظر کریں اور اپنے شماں کی قدرتیوں کو تقویت کریں. 6. **پیروی کراں اور تجدید نظر کریں:** ترمیم ایک مداوم پروسس

	**:شبکہ ایک - مداوم حمایتی شبکہ بنائیں جو آپ کی پیشرفت میں مدد کرتا ہو. منظم - مشاورات، گروہ جلسات، یا کوئی دیگر فعالیت جس سے آپ کو پوری طرح اپنے زندگی میں لاپنا اور رہایی باتی ہے. یاد رک	.برنامہ بنائیں 5. مدد** گروپ دسترسی:** "فینڈا ہلپ لاین" جیسے منابع ک	.پیگیری کرنا 4. خود**:حمایت روزانہ - روتین کا پیگیری کرنا، شامل سالم خوری، نوم، اور بدنی .فعالیت استرس - مینگ تکنیکوں کا تعلیم و استفادہ، جیس	دیگر تکنیکوں کا استعمال جس سے استرس اور اشتیاق رو کنترل کیا جا سکے. ابزاروں - کو فراہم کریں: نالوکسون (Naloxone) جیسے ابزاروں کا تعلیم دیں جو زندگی نجات دیں میں مدد کرتے ہیں.	مرحلہ ## ۳: استراتژیوں کی تدوین (Developing Strategies) آپ کے - اعتیاد کے علاج کے لیے ایک شخصی پلان بنائیں. مثبت تفکر، - خود کنترل، اور استقامت کی تکنیکوں کو سیکھا جائے. اپنے آپ کو - چالشیاں سے نکلنے اور پچھلے کے اش	یاد - رہائیں کے رهایی یک مداوم سفر ہے اور پایدار ماندن کے لیے حمایت ضروری ہے. یاد رہائے کے یے فریم ورک صرف یک راهنما ہے، اور پھر بھی، هر فرد کا سفر منحصر به فرد ہے. اپنے صحت و رفاه کے لیے حرفه ای مدد	**بهبود یابند؟ این بازتاب می‌تواند انگیزه و بینش ارزشمندی برای ادامه مسیر به شما بدهد.** **2. ایجاد شبکه حمایتی:** ارتباط با دیگرانی که در مسیر مشابهی گام برمی‌دارند، می‌تواند بسیار مفید باشد. گروه‌های حمایتی محلی یا آنلاین را جستجو کنید، جایی که می‌توانید تجربیات خود را به اشتراک بگذارید و از دیگران حمایت دریافت کنید.

یاد بگیرید که چگونه از یکدیگر مراقبت کنید و در لحظات دشوار به هم کمک کنید. 3. **توسعه مهارت های مقابله**: زندگی بدون چالش نیست، بنابراین یادگیری روش‌های سالم برای مقابله با استرس و مشکلات ضروری است. تکنیک هایی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، یا ورزش منظم را امتحان کنید تا ببینید کدام یک برای شما آرامش بخش است. این							

مهارت ها ابزارها ی قدرتمند ی برای مدیریت احساسات و جلوگیری از بازگشت به الگوی قبلی هستند . 4. ** برنامه ریزی برای آینده:* * در مورد اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود فکر کنید. چه چیزهایی می‌خواهید در ماه آینده یا یک سال آینده به دست آورید؟ برنامه‌ای تنظیم کنید که شامل گام‌های عملی برای رسیدن به این اهداف باشد. این امر حس							

جهت‌گیری و کنترل را تقویت می‌کند. 5. **مراقبت از خود:** بهبود فقط در مورد ذهن نیست، بلکه شامل مراقبت از بدن و روح نیز می‌شود. اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی استراحت می‌کنید، تغذیه سالم دارید							
هفته ۱۶ (در این هفته، برای حمایت و تسهیل روند بهبود، ابزارهای عملی و استراتژی‌های مفید را بررس	په چار # ستره ی خپلی کې لپ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک دی جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڈرگی سرگرمی دیٹی دی. یہ انڈیوں کے لیے ایک سڈول اور حمایتی فضا بنانے کا صاف طریقہ دی جو اعتیاد سے بچھتے ہیں.	په چار # راهی کې لئې ډیپ آرکیټ (Recovery Kernel) **:مقدمه** پھر پہ چار راهی کا سفر شروع کریں، جس نے ہم کو امید اور نوازش کی ایک نوا بنانے میں مدد کی دی. یہ چار رہی ہمیں آپکو خود کو پورا طور پر پیدا کرنے، تسلط کرنے	په چار # ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه‌ی پشتیبانی ثینے اور بھل کا فریم ورک دی جو افراد کو اپنے ڈرگے میں انتعاش حاصل کرنے میں مدد کرتا دی. یہ چار مرحله‌ی ساده لیکن موثر دی جو کسی بھی	په چار # ستره ی خپلی کې لپ ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک دی جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڈرگی سرگرمی دیٹی دی. یہ طرح یک سپورتیں کا منصوبے دی جو آپکو خود	په چار # ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور چارچوب تهیے جو قومے کی مدد کرنے اور انهیں ہمیشے کے لیے قابل بهرانے میں مدد کرتا دی. یہ چارچوب "پهر سے شروع" کا نام لیا دی، جو افراد کو اپنی زندگی میں	په چار # ستره ی خپلی کا نوک (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور چارچوب تهیے جو قومے کی مدد کرنے و انهیں ہمیشے کے لیے قابل بهرانے میں مدد کرتا دی. یہ چارچوب "پهر سے اپنے ہم" کا مفاهیم پر مبنی دی اور ان افراد کو توانائی دیتا	په چار ستره ی # خپلی کې لپ ریکورډ (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک دی جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڈرگی سرگرمی دیٹی دی. یہ انڈیوں کے لیے ایک سڈول اور حمایتی فضا بنانے کا صاف طریقہ دی جو اعتیاد سے بچھتے ہیں. **:چار ستره** 1. **آگاهی اور قبولی:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاه کریں اور

ی می‌کنید.) **1. تعریف اهداف قابل دستیابی:** با همکاران در مورد اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت بهبود صحبت کنید. اهداف تعیین کنید که قابل اندازه‌گیری و دست‌یافتنی باشند. **2. برنامه ریزی فعالیت های سرگرم‌کننده:** فعالیت هایی را برنامه ریزی کنید که از نظر جسمی و ذهنی چالش‌برانگیز اما لذت‌بخش هستند. این می‌تواند شامل پیاده‌رو	طور پر مؤثر ہیں: 1. **آگاهی و قبولی:** - خود کو اعتیاد کی طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں۔ یہ ایک سفر ہے، اور تم سب کے پاس پہنچنے کی قدر ہے۔ 2. **پیرامید:** - اعتیاد کو ایک مشکل کے طور پر نہیں بلکہ ایک درمان شدہ کے طور پر دیکھیں۔ ہر قدم پر، آپ کو اپنی سلامتی اور خوشحالی کے لیے ضروری تغییرات کا بناوٹ بنانا ہوگا۔ 3. **استراتژیوں کی تدوین:** - اپنے ہدف کو تعریف کریں اور ان کے لئے استراتژیوں کو چیزمن کریں۔ یہ شامل ہوگا کہ آپ کیا چاہیں کہ اپنی زندگی میں تغییر لائیں، کیا بھی چالش ہو سکتا ہے۔ 4. **پیروی اور انعکاس:** - اس ریکور کیل کا کریں اپ اور خود کو منظم طور پر انعکاس دیں۔ یہ آپ کو اپنے	اور ایک قوی اور پایدار زندگی بنانے میں مدد کرتی ہے۔ **۱. خود شناسی:** - اپنی احساسات، افکار اور رفتاریں کو سمجھا۔ - آپ کی قوت اور ضعف کا ایک واضح تصویر بنا۔ - اپنے گذشتہ کے تجارب اور ان کے آج کی تاثیرات کو درک کرا۔ **۲. هدف تعیین کرنا:** - اپنی زندگی میں ہاں کیا آپ کا مقصد ہے؟ یہ ایک واضح اور مثبت تصویر ہو۔ - کوچک، قابل دسترس اهداف قائم کرا اور انہیں پورا کرنے کا تلاش کرا۔ - پیشرفت کا جاگا نہیں رہا کریں اور خود کو تحسین کریں۔ **۳. استراتژی بناوٹن:** - ایک قوی پشتیبانی شبکہ ایجاد کریں۔ دوستوں، خانوادہ، یا حمایت گروہوں سے ارتباط برقرار کریں۔ - صحتی و فیزیکی فعالیتوں کا	شخص کے لیے قابل دسترس ہے جو ڈرگ میں ہے۔ مرحلہ ## ۱: اعتراف اور قبول - اپنے ڈرگ یا اعتیاد کا انعکاس کریں۔ یہ ایک قوی قدم ہے، پھر بھی جب بھی شروع کرتے ہو۔ - قبول کریں کہ آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ قابل دسترس ہے۔ - یقین بنائیں کہ آپ تنہا نہیں ہیں اور بہت سے لوگ ہیں جو مشابہ موقعیت میں ہیں۔ مرحلہ ## ۲: برنامہ‌ریزی اور آمادگی - ایک قوی پشتیبانی شبکہ ایجاد کریں۔ دوستوں، خانوادہ، یا ایک حمایت گروپ سے ارتباط برقرار کریں۔ - اپنے انتعاش کے لیے یک طرح بنائیں۔ شامل ہو: - کیا آپ کا مقصد کیا ہے؟ (مثلاً، ٹریک ایک زندگی بدون اعتیاد) - کیا مدد یا مشاورے لازم ہے؟ - کیا چھوٹی	کو بہتر بنانے اور زندگی میں نئی جهت دینا مدد کرتا ہے۔ چار ## ستر: 1. **آگاهی:** اور قبول خود کو - اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اس قبول کریں۔ یہ ایک قوی قدم ہے جو رهایی کے راستے پر آپکو پیش کرتا ہے۔ 2. **اهداف تعیین کرنا:** واضح اور - قابل دستیاب اهداف تعیین کریں۔ مثلاً، "میں اپنے اعتیاد سے بچکنا چاہتا ہو" یا "میں اپنے رواج میں ترقی کرنا چاہتا ہو۔" 3. **اسٹرٹژیوں کا انتخاب:** - مختلف اسٹرٹژیوں اور تاکتیکوں میں آپ کو مدد کرنے والے افراد سے مشورے لین۔ یہ شامل ہو سکتا ہے کونسیلنگ، گروہ سپارمی، یا ہمیشہ کی مدد کے لیے نالوکسون (Naloxone) جیسے ڈرگ کا معاف کرنا۔ 4. **عملی کردن اور	پچھلے کے تاریک وقت سے بچاؤں اور انہیں امید اور سلامتی کی طرف لے جائے۔ چار ## سترہ: 1. **آگاهی:** اور قبولی - آگاہ بنین که ہمیشہ کے لیے قابل بهرانا ایک سفر ہے، اور شکست یا موفقیت کی کوئی محدودیت نہیں ہے۔ - قبول کریں کہ آپ کے پہلے کے انتخاب اور اقدامات نے آپ کو یہاں جہاں آپ ہیں۔ 2. **مدد کی:** طلب - اپنی ضعف یا چالش کا اعتراف کریں اور مدد کی طلب کریں۔ - قوم، دوستان، یا محترم مشاورے سے بھی مدد مند ہو سکیں۔ 3. **استراتژیوں کی تدوین:** - اپنی اهداف اور مقاصد کو تعریف کریں، اور انہیں پورا کرنے کے لیے استراتژیوں کا انتخاب کریں۔ - کوچک، قابل دسترس گامون میں	ہے جو ہمارے سامان میں ہیں اور ہمیشہ کے لیے قابل بهرانے کی جهوٹ پر قدم برمیں ہے۔ چار ## سترہ: 1. **آگاهی:** اور قبولی - آگاہ بنین که ہمیشہ کے لیے قابل بهرانے کی جهوٹی ہوتی ہے اور اسے قبول کریں۔ - خود کو بہت محکم نہیں جانا، بلکہ یقین بنائیں کہ مدد مل سکی ہے۔ 2. **پهر سے اپنے ہم کو جانیں:** - آپ کی قومیت، عادات، اور قابل بهرانے کے لیے چالشات کا شناخت حاصل کریں۔ - پهر سے اپنے ہم کو بہتر طور پر مدد کرنے کے لئے استراتیجیں بنائیں۔ 3. **مدد کی:** شبکہ بنانا - قابل بهرانے کے لیے محلی اور آنلاین منابع کا شناخت حاصل کریں۔ - ایک قوی مدد شبکہ بنانا، جس میں دوستان، خانوادہ، اور جامعہ کے اعضاء شامل	اس کا قبول کریں۔ یہ ایک قوی قدم ہے جو رهایی کے راستے پر شروع کرتا ہے۔ پارسی گیری اور **2. حمایتی شبکہ:** - ایک قابل اعتماد اور حمایتی شبکہ بنائیں۔ یہ خانوادہ، دوستان، یا اعتیاد سے بچھتے ہوئے لوگوں کا گروہ ہو سکتا ہے جو آپ کو دلچسپی اور قوت دیں گے۔ 3. **درمان اور مشاورہ:** - ایک متخصص درمانگر یا مشاور سے ملنے کا فیصلہ کریں۔ انہا آپ کی سفر میں راهنمائی اور حمایت فراہم کر سکتے ہیں۔ 4. **آدابی تغییرات:** - زندگی میں صحت و فائدہ کے لئے آدابی تغییرات لائیں۔ یہ شامل ہو سکتا ہے کہ سالم غذا خوری، نوم کی عادات، اور استرس مانکن تکنیکوں کا اتباع۔ **یاد رکھنے والے نکاتیں:** - یہ ایک پهاسلہ سفر

ی در طبیعت، یادگیری یک مهارت جدید یا داوطلب شدن در یک سازمان خیریه باشد. 3. **شبکه حمایتی قوی:** روابط خود را با دوستان و خانواده تقویت کنید. به اشتراک گذاشتن تجربیات با کسانی که درک می‌کنند، می‌تواند به شما قدرت و انگیزه بدهد. 4. **یادگیری تکنیک های مدیریت استرس:** تکنیک هایی مانند تنفس	پیشرفت میں پوری طور پر آگاہ رکھے گا اور ضروری تنظیمات کرنے میں مدد کرے گا. یاد رکھیں	انتظام دیا، جیسے ورزش، مدیتیشن، اور نئی شوقات کا استکشاف. مثبت تفکر - اور خود مراقبت تکنیکوں کو ادا کریں، جیسے سپاسگزاری، مہربانی، اور خود درک. اقدام ۴.** کرنا:** کوچک - قدموں س	قدموں کا پروگرام ہے جو آپ کو پیش بڑھانے میں مدد کرتے ہیں؟ - منابع و معلومات جمع کری	**پیگیری:** - اسٹرٹژیوں کو عملی کریں اور آپ کی پیشرفت کو ریکارڈ کریں. یہ ایک مستمر پروسس ہے،	تقسیم کریں، جو آپ کی امیدوں کو تقویت کرتے ہیں. 4. **عملی کردن اور پیگیری:** طرح کیا - انہیں ہے لگاتار		

عمیق، مدیتیشن یا یوگا را بیاموزید تا با چالش های روزمره بهتر کنار بیایید. 5. **مراقبت از خود:** زمان کافی برای استراحت و مراقبت از جسم و ذهن خود اختصاص دهید. این شامل خواب کافی، تغذیه سالم و فعالیت های آرامش بخش است. 6. **یادداشت روزانه:** هر شب، تجربیات و پیشرفت‌های خود را در یک دفترچه یادداشت ثبت کنید. این کار به شما کمک							

می‌کند تا بر دستاوردهایتان تمرکز کرده و از موانع عبور کنید. 7. **جستجوی منابع آنلاین:** **وب‌سایت‌ها و اپلیکیشن‌های وجود دارند که راهنمایی‌ها و حمایت‌های ارزشمندی را در مسیر بهبود ارائه می‌دهند. (مثلاً findahelpline.com)							

_____ ماه ۴: پایبندی به مکمل‌ها: متیل فولات ☐ ب۱۲ ☐ منیزیم ☐ تیانین ☐ تیروزین (جنگجو) ☐ دیگر
ماه ۴ تمرینات تکمیل شده: _____ میانگین خواب: _____ ساعت بیماری یا استرس‌های قابل توجه:
_____
ماه ۴: بزرگ‌ترین دستاورد این ماه:

ماه ۵ - کاهش تدریجی + حمایت نوروکیمیاوی

1. **کاهش تدریجی مواد مخدر:**
   - به آرامی مصرف مواد مخدر را کاهش دهید. این روند را با گام‌های کوچک و قابل مدیریت آغاز کنید.
   - هدف، رسیدن به مصرف کمتر در طول زمان است، نه توقف ناگهانی که ممکن است منجر به علائم ترک شود.

2. **حمایت نوروکیمیاوی:**
   - برای کمک به مغزتان در تطبیق با تغییرات، از روش‌های حمایتی نوروکیمیاوی استفاده کنید.
   - این می‌تواند شامل مکمل‌های غذایی، درمان‌های جایگزین، یا داروهایی باشد که توسط یک متخصص بهداشت روان تجویز شده است.

3. **نظارت و مشاوره:**
   - با یک متخصص بهداشت روان یا گروه حمایتی در ارتباط باشید. آنها می‌توانند شما را در طول این فرایند راهنمایی و حمایت کنند.
   - به طور منظم جلسات مشاوره داشته باشید تا پیشرفت خود را بررسی کنید و هر گونه چالش احتمالی را مدیریت نمایید.

4. **فعالیت‌های جایگزین:**
   - فعالیت‌ها و سرگرمی‌هایی پیدا کنید که جایگزین مصرف مواد مخدر شوند. ورزش، هنر، یا داوطلب شدن در یک سازمان خیریه می‌تواند مفید باشد.

5. **شبکه حمایتی:**
   - با دوستان و خانواده در مورد تلاش‌های خود برای ترک صحبت کنید. آنها می‌توانند حمایت عاطفی ارزشمندی را ارائه دهند.
   - به دنبال گروه‌های حمایتی محلی یا آنلاین باشید که می‌توانند درک و انگیزه شما را تقویت کنند.

6. **آموزش و آگاهی:**
   - در مورد اثرات مواد مخدر بر مغز و بدن خود بیاموزید. درک روند ترک و چالش‌های احتمالی به شما کمک می‌کند تا با امید و آمادگی بیشتری پیش بروید.

7. **مدیریت استرس:**
   - تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا، یا تنفس عمیق را بیاموزید. این مهارت‌ها به کاهش تنش و بهبود سلامت روانی شما کمک می‌کنند.

8. **اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت**

هفتہ	مود یا حال روحی فرد، یک عنصر کلیدی در روند بهبود و بازیابی است. یہ	انرژی # **۱۰. انرژی را بشناسید:** انرژی بخشی از زندگی ماست،	خواب # خواب ## کا اهمیت خواب یک فرآیند طبیعی و ضروری برای سلامت	د استرس ہی یک احساس قوی ہے کہ می‌تہ آپ کو ڈر، نگرانی، یا عدم اطمینان کا حس	دھونپی	پہ # چارہ‌ی سمر (Recovery Kernel) پہ چارہ‌ی سمر، یہ چارچوب جامعہ‌یی	نوت‌ها # - هدف:** یہ ** فریم‌ورک جو "ریکوری کیرنل" نام دیا گیا ہے، کاموں کی مدد کرنہ اور ان کہ پورا ہونہ میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک جامعہ‌ای

پروفیل سیستیم جو افراد کو اپنے ریکوری سفر میں نہیں بلکہ اس کا ساتھ مشارکہ کرنے میں مدد کرتا ہے.

- ** **مضمون:** ریکوری کیرنل میں، افراد اپنے تجارب، چالش‌ها اور موفقیتوں کو اشتراک میں لائے، اور اس طرح دوسرے لوگوں کو پورا ہونے کی راہ دیکھایا. یہ ایک امن اور غیر قضاوی محیط ہے جو خودی‌سازی اور پورا ہونے کے لیے پرناک میں ہے.

- **عملکرد:** - افراد کے لئے یک امن فضا بنائی گئی جہاں انہیں اپنے ریکوری سفر کے بارے میں مدد بات کرنے میں مدد میلی. - تجارب اور استراتژیوں کی اشتراک‌گذاری، جو دوسرے لوگوں کو پورا ہونے میں کمک کرسکتی. - محنت و چالشات کا سمجھنے اور ان سے نہیں ہونے کے لیے استراتژیوں کا پیش کرنا.

- ** **مخاطبین:** یہ فریم‌ورک اپنے ریکوری سفر میں مدد کی ضرورت والے تمام افراد کے لئے ہے، جس شامل مواد اعتیاد، روانی صحت مشکلات، یا کوئ

جو افراد کہ هدف تسهیل بازگرداندن افراد به جوامع شان پس از مبارزه با اعتیاد طراحی شده. یک رویکرد جامع است که شامل حمایت، آموزش و دسترسی به منابع ضروری برای کمک به افراد در روند بهبودی شان می‌باشد.

قدم‌های اصلی:

1. **شناسایی نیازها:** خه فرد اعتیاد داره، اولین گام فهمیدن نیازهای خاص اون فرد است. این شامل ارزیابی سطح اعتیاد، عوامل محرک و هرگونه مشکل بهداشتی یا روانی مرتبط می‌شود.

2. **ایجاد شبکه‌ی حمایتی:** یک ایک معمولی واکنش جسمی و زندگی کی چالشوں کا سامنا کرنا پڑا، لیکن جب اس کا سطح بڑا ہو جائے تو می‌نے آپ کے روزانہ کاروں اور تعاملوں کو تحت تأثیر قرار دے.

استرس کی علل متعدد ہیں، جیسے: - شخصی مسائل یا روابط - کار یا تحصیل کا فشار - مالی مشکلات - سلامتی کے مسائلوں کا سامنا کرنا - بی‌ثباتی یا تغییروں کی شرایط

اس کے علاج کے لیے، آپ کے پاس مختلف استراتژیوں کا انتخاب ہے:

1. خود مراقبت: چیزی که ما را به حرکت وادار می‌کند و به ما اجازه می‌دهد تا اهداف خود را دنبال کنیم. انرژی می‌تواند به اشکال مختلف ظاهر شود: جسمی، عاطفی، ذهنی و معنوی. درک انواع انرژی و چگونگی تأثیر آن بر سلامت کلی شما، گام اول در مدیریت و افزایش سطح انرژی شماست.

۲. مراقبت از خود را اولویت بندی کنید:

- **خواب کافی:** خواب کافی و با کیفیت برای بازسازی بدن و ذهن ضروری است. سعی کنید هر شب ۷ تا ۹ ساعت بخوابید. - رژیم روانی و تجدید قوا برای بدن و ذهن می‌باشد. در طول خواب، بدن ما فرآیندها ی مهمی را انجام می‌دهد که شامل ترمیم بافت‌ها، تقویت سیستم ایمنی، و تنظیم هورمون‌ها می‌شود.

راه‌های بهبود کیفیت خواب:

1. **روتین منظم خواب:** سعی کنید هر شب در یک زمان مشخص بخوابید و صبح‌ها نیز در ساعت ثابتی از خواب بیدار شوید. این کار به تنظیم ساعت بیولوژیک ی بدن کمک می‌کند.

انڈیوں، افکار اور رفتار شخص را تحت تأثیر قرار دیتا ہے. یک حالت مثبت و امیدوارکنندہ می‌تواند به افراد کمک کرنے میں قدرتمند ہو کے انہا چالش‌ها رو تحمل کریں اور قدمزادی ہون.

حمایت:** ایجاد یک شبکه‌ی قوی از افراد داعم، از جمله خانواده، دوستان و گروه‌های حمایتی جامعه، برای کمک به فرد در طول روند بهبودی ضروری است.

3. **آموزش و آگاهی:** ارائه‌ی آموزش جامع در مورد اعتیاد، اثرات آن و روش‌های مقابله با آن. این می‌تواند شامل کارگاه‌ها، جلسات مشاوره و دسترسی به منابع آنلاین باشد.

4. **دسترسی به درمان:** اطمینان از دسترسی آسان به خدمات پزشکی و روانشناختی برای مدیریت اعتیاد. این ممکن است

*

- روتین تمرین یا یوگا کا انجام دیں.
- کافی خواب لینا اور سالم غذا خوری کی عادت دیکھیں.
- طبیعت میں وقت بسر کرنا یا ہوا میں مشی کرنا.
- شوقوں اور سرگرمیوں کو شامل کریں جو آپ کو خوشحال کرتے ہیں.

2. شناخت و مقابله:

- استرس کے علل اور تاثیرات کو سمجھنے کی کوشش کریں.
- افکار و واکنشوں کو نئی طرق سے منظم کرنا سیکھیں.
- تنفس تمرینات یا مدیتیشن شروع کریں.
- مثبت تفکر اور خود صحت کے تکنیکوں

غذایی سالم:** تغذیه مناسب انرژی شما را تقویت می‌کند. مصرف غذاهای غنی از پروتئین، کربوهیدرات‌های پیچیده، چربی‌های سالم و ویتامین‌ها را افزایش دهید.

- **فعالیت بدنی منظم:** ورزش نه تنها سلامت جسمی شما را بهبود می‌بخشد، بلکه هورمون‌های شادی‌آور را نیز آزاد می‌کند که انرژی شما را افزایش می‌دهد. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید را در بیشتر روزها انجام دهید.

- **مدیریت استرس:** * استرس مزمن می‌تواند انرژی شما را تخلیه کند.

2. **محیط خواب آرام:** اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما تاریک، آرام و خنک است. از نورهای مزاحم و صداهای بلند دوری کنید.

3. **اجتناب از محرک‌ها قبل از خواب:** حداقل یک ساعت قبل از خواب، از استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی مانند تلفن همراه یا تلویزیون خودداری کنید. این دستگاه‌ها می‌توانند بر الگوی خواب شما تأثیر منفی بگذارند.

4. **تمرینات آرامش‌بخش:** تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، یا یوگا را قبل از

تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا صرف وقت در طبیعت را امتحان کنید.

۳. عادات سالم را اتخاذ کنید:

- ** آب بنوشید:** هیدراته ماندن برای عملکرد انرژی بدن ضروری است. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.
- ** کافئین با احتیاط مصرف کنید:** در حالی که کافئین می‌تواند به طور موقت انرژی شما را افزایش دهد، مصرف بیش از حد آن می‌تواند منجر به بی‌خوابی و نوسانات انرژی شود.
- ** الکل و سیگار را محدود کنید:** الکل می‌تواند کیفیت خواب را کاهش دهد و سیگار محرک است.

4. ورزش و تغذیه:

- ** از مصرف کافئین و نوشیدنی‌های الکلی قبل از خواب اجتناب کنید.** همچنین، ورزش منظم در طول روز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

اگر مشکلات خواب دارید:

- اگر با مشکلات خواب مداوم مواجه هستید، با یک متخصص سلامت روان یا پزشک مشورت کنید. آنها می‌توانند علت اصلی را تشخیص داده و راهکارهای مناسب را ارائه دهند.

3. حمایت دوستان و خانواده:

- از دوستان و خانواده بخواهید که در طول دوره‌های مصرف مواد از شما حمایت کنند. این حمایت می‌تواند شامل کمک به توقف مصرف مواد باشد.

5. برنامه‌ریزی برای آینده:

- کمک به فرد در تعیین اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت و ایجاد یک برنامه‌ی عملی برای رسیدن به آن‌ها. این شامل یافتن شغل، مسکن پایدار و پیوستن به گروه‌های حمایتی پس از بهبودی می‌باشد.

6. پیگیری و حمایت مداوم:

- روند بهبودی یک سفر مداوم است. ارائه‌ی پیگیری منظم و حمایت برای

هفتمین هفته (هفته) کا برنامہ **۱. اپنی آئندہ ہفت میں ریکوری کرنے کے لیے اپنی ٹیکات کو بھلا دیں اور ان کا تجدید نظر کریں.** - اپنے ریکورڈ کرنے	# چار ہفتہ خیلی کے لیے ریکوری کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں رہایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک قدم بہ قدم گاید ہے جو آپ کو خود را بہتر درک کرنے، قوت پیدا کرنے اور اپنے ریکوری کے سفر میں پیش گام لگانے میں مدد کرتا ہے. ## قدم 1:	# چار ہفتہ خیلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مبرگی سرگرمی دیتی ہے. یہ طرح یک سپورتیں کے جماعت کا نتیجے ہے جو اپنے تجربیات، منابع اور مهارتون کو اشتراک کرتے ہیں تاکہ دوسرے کو مدد کیا جا سکے.	# چار ہفتہ خیلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے. یہ آپ کو خود را بہتر آوری، پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیں گا. ## چار ہفتہ سترہ: 1. **آگاهی اور تعلیم:** آپ کے -	# چار ہفتہ سترہ ی خیلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے. یہ آپ کو اپنے قیام کے راستے میں مہربان، غیر قضاوتی اور حمایتی رہنے کی اجازت دیتا ہے. ## چار ہفتہ سترہ: 1. **آگاهی اور تعارف**	# چار ہفتہ سترہ ی خیلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور چارچوب تھیے جو قوم کی مدد کرنے و انهیں ہمیشہ کے لیے قابل بهرانے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک مرحله بمرحله پروس ہے جو افراد کو اپنے مارے اور سلامتی کے لیے استراتیجی قائم کرنے میں مدد کرتا ہے. ## پهر اول: خود را	# چار ہفتہ سترہ ی خیلی کے لیے ریکوری کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انڈیکت ترین اور موثر طریقے سے ریکوری کا مساعد بناتا ہے. یہ فریم ورک چهار مضمونی کے دوران کار کرتا ہے جو ریکوری کے لئے ایک قوی بنیاد بناتے ہیں: 1. **آگاهی اور قبولی:** افراد کو ان	# چار ہفتہ غڑے کے لئے ریکووری کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں ریکوری کرنے اور پالیسی کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چهار مرحله دے کر کار کا انعام دیتا ہے جو آسان، قابل دسترس، اور حمایت کننده ہیں. مرحله ۱: آماده ## سازی (Preparation) خود کو اپنے ڈرگ کے - بارے میں تعلیم دیں اور فهمائیں. ایک حمایتی شبکه - بنانا شروع کریں، جس میں دوستان، خانواده، یا ایک حمایت گروپ شامل ہوں. اپنے ریکوری کیرل - (Recovery Kernel) کا انتخاب کریں جو آپ کے نیازوں اور ترجیحوں

کے لیے ایک منظم نظام پیدا کریں، جس میں نوٹ بری، ڈایری، یا اپنی ریکورڈ کرنے کا اپنے ایپلیکیشن شامل ہو سکے. **۲. آگاہی اور تعلیم:** - ریکی کرنے کے لیے مختلف استراٹیژیوں اور تکنیکوں کا معرفی حاصل کریں. - اپنے ڈیٹا (دیتا) جمع کرنے اور ان کا تحلیل کرنے کے لیے نئے طریقوں کو امتحان کریں. **۳. سمجھنا اور پذیرا:** - ریکورڈ کرنے	خود را شناختن - آپ کی ڈرگ کا پورا تفصیل لیں. کیا یہ یک اعتیاد، افسردگی، یا کوئی دیگر مشکل ہے؟ - آپ کے چالش و قوت کا ایک مریاض نمودار بنائیں. - اپنے دوستوں اور خانوادہ سے باتی کریں اور ان سے مدد مانگیں. قدم 2: ## هدف تعیین کرنا - آپ کے لیے مهم چیزوں کو تعریف کریں، جس پر آپ تمرکز کرنا چاہتے ہیں. - کوتاہ مدت اور بلند مدت اهداف قائم کریں جو قابل دستیاب ہیں. - اپنے هدفوں کو لکھیں اور ان کی طرف قدم اٹھائیں. قدم 3: ## استراتژی بسازنے - ایک برنامه بنائیں جو آپ کے اهداف کو پورا کرنے میں مدد کرے. - مختلف تکنیکوں اور منابع کو شامل کریں، جیسے مشاورے، گروه حمایتی، یا اپلیکیشن. - چالشوں کا سامل کرنے کے لیے	پهلے ## قدم: خود را آماد کرنا - **آگاهی بیارین:** اعتیاد رو یک بیماری روانی اور جسمی درک کریں، نه ایک ضعف یا انتخاب شخصی. - **حمایت پیدا کریں:** دوستان اور خانواده سے بات کریں، یا پهر اپنے تجربیات کے بارے میں آگاه ہونے اور آپ کو مدد کرنے کے لیے آماد ہونے میں مدد کرتے ہیں. - **منابع کا استعمال کریں:** کتابوں، آنلاین کورس، اور اعتیاد درمان مرکزوں کا استعمال کریں جو آپ کو مفید معلومات اور راهنمایی دیتی ہیں. دوم ## قدم: یک برنامه بنائیں - **اهداف قائم کریں:** رهایی اور پس از آن کے زندگی کے لیے واقع بینا اهداف قائم کریں. - **استراتژیوں کو تعریف کریں:** کیا آپ گروه درمانی، مشاوره، یا میشه کے لیے ایک برنامه	جامعه میں ہ و اعتیاد ان کے بارے میں آگاهی بڑهائے. - تعلیمی جلسات ترتیب کریں جو ناشناسے، قیام، اور پشتیبانیت کے لیے استراتژیوں پر تمرکز کرتے ہیں. 2. **پشتیبانی گروه:** محکم و - پشتیبان گروه بنائیں جو افراد کو اشتراک کرد تجربیات اور احساسات کے ذریعے ساتهی بنانے میں مدد کرتے ہیں. - گروه میں محرمانگی اور بدون قضاوت کا محفوظ محیط ایجاد کریں. 3. **پشتونه حمایت:** - پروفیسینل مشاوران اور پشتیبانان کو دسترس قرار دیں جو افراد کو ناشناسے اور اعتیاد سے بچاؤ میں مدد کرتے ہیں. - اورڈین کے لیے یک-دوست چارے و مشاور کی خدمات فراهم کریں. 4. **پریودیک پیگیری:** قیام - کرنوالان پر منظم	- آپ کے محنت، دلچسپی اور پهلے تجربے کے بارے میں بات کریں. - یہ سمجهنے کی وقت ہے کے قیام ایک پروسس ہے اور هر کسی کا سفر منحصر ہے. هدف** 2. **تعیین کرنا:** اپنی - چهوٹی اهداف اور مهم مقاصد کو تعریف کریں. - یہ سمجهنے کی وقت ہے کے آپ کیا چاہتے ہیں اور کیسے هاں کے آپ اسے پورا کر سکیں. 3. **پشتونی اور حمایت:** - ایک حمایتی شبکه بنانا، جس میں دوستان، خانواده یا ایک حمایت گروپ شامل ہون. - قیام کے دوران وہی کسی کے ساتھ ہونا جو آپ کی مدد کر سکیں اور آپ کو مسئولیت سے بچا سکیں. 4. **استراتژیوں اور ابزاروں کا استعمال:** - قیام کے لیے استراتژیوں اور تکنیکوں	شناختن - آپ کی اعتیاد کا واقعیک تحلیل کریں. - آپ کے درد، لذت، اور ترجیحات کو فهمیں. - قوم کے انعامات اور چالشات کو شناسایی کریں. پهر دوم: ## هدف قائم کرنا - واضح اهداف تعیین کریں جو آپ کی مدد کرتے ہیں. - کوچک، قابل دستیابی مقاصد سے شروع کریں اور انہیں پورا کرنے کا راز نہیں بهولیں. - آپ کے سفر میں معیار و نتایج کو تعریف کریں. پهر ## سوم: استراتیژی قائم کرنا - ایک جامعے استراتیجی بنائیں جو آپ کی نیازات کا مطابقت کرے. - تکنیکن، معاشرے، اور حمایت سیستموں کا انتخاب کریں جو آپ کے لیے کارگار ہیں. - ایک برنامه بنائیں جو آپ کو اپنے اهداف تک لے جائے. پهر ##	کی حالت، چالشون اور ریکوری کے لیے ضروری قدمون کا فهم و قبول دینے میں مدد کرتا ہے. 2. **استراتژیے بندی:** مشترک اهداف تعیین کرنا اور ان کی پیگیری کرنا، ریکوری کے سفر میں نگرے دیتا ہے. 3. **حمایت شبکه:** قوی حمایت سیستمون کو بنانا اور ان کا استعمال کرنا، ریکوری کے لیے ایک محکم پلتفرم فراهم کرتا ہے. 4. **خودی مدیریت:** ابزارو تکنیکوں کا استعمال کرنا جو افراد کو خودی ریکوری اور سلامتی کے لیے مسؤولے بناتے ہیں. **چونکے ریکوری ایک شخصی سفر ہے، یہ فریم ورک صرف یک راهنما ہے جو افراد کو خودی توانائی اور انتخاب کرنے میں مدد کرتا ہے.** **مهم:** - اس فریم ورک کا استعمال اپنے صحت و ریکوری کے مسؤولیت لانا شامل ہے. - اگه بحث کا موضوع	سے مطابق ہو. مرحله ۲: اقدام ## (Action) - ایک پلان بنائیں جو آپ کو اپنے ڈرگ کے خلال میں پالیسی کرنے میں مدد کرے. - ضروری منابع اور معلومات کو دسترس قرار دیں، جیسے نالوکسون (Naloxone) کا استعمال کرنا، اگه لازم ہو. - خود کو اور دوسروں کو بحران کے وقت میں کیا کار کرنا ہے، اس بارے میں تعلیم دیں. مرحله ۳: پالیسی ## (Policy) - ایک منظم روتین بنائیں جو سلامتی اور ریکوری کے لیے مفید ہو. - مثبت تفکر اور خود مراقبتی کے عادات کو ادا کریں. - حمایت گروپ میں فعال باقی

	پیچیدہ ہو، تخصصی مدد لگانا ضروری ہوں.	چھارم: عمل کرنا اور پیگیری کرنا خود را - متعهد کریں اور اقدامات شروع کریں. - پیشرفت کو ریک	کو اتخاذ کریں، جیسے تنفس تمرینات، مهنتی کرنا، یا ڈایری ور	ملاقاتوں اور جلسات کا برنامہ بندی کریں تا کہ پوری پیشرفت اور چالشوں پر نظارت کی جائے. - پشتیبان گروہ میں انعامات اور دستاویزات کا تبادل کریں جو ق	استراتژیوں کو آمادہ	چاہیں؟ یہ انتخاب آپ کہ نیازات اور ترجیحات پر متکی ہے. - مددکارو**	**کہ لیے اپنے تجربات، چالشوں، اور موفقیتوں کا انعکاس کریں. - یقین کریں کہ آپ کو کمک کی ضرورت ہو سکی، اور اپنے قریب دوستان یا عائلیوں سے بھی اس بات پر صحبت کریں. **۴. اقدام کرنا:** - ایک روتین (روال) بنائیں جو آپ کو ہفتانہ ریکورڈ کرنے میں مدد کرے، جیسے ہفتی وقت پر نوت بری کرنا یا ڈایری میں اپنے افکار و احساسات کو ثبت کرنا. - اپنے

ریکورڈ کرنے کے لی							
ہفتہ ۱۸: - ** پہنچ ورش: ** زمنے کے ساتھ، اپنی احساس اتی وضعیة وں اور افکارو ں کا انعکا س لکھیں. کیا آپ کے پاس ہر روز کا ڈایری ونٹ ہے؟ چی ہاں جو آپ کو خوشحا ل، قوی اور متوازن بنانے میں مدد کرتا ہے؟ - ** مکمل کاری:* * اپنی کاموا ت (مثلاً مدیتیشہ ن، یوگا، یا طبی قدمزوا ل کے ساتھ اپنی رواجی روپوں کو	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوورۍ کیرل (Recovery Kernel) یو ایک جامع فریم ورک دے جو کامیونیتی کے تعاون سے ادمان سے بچاوں اور ان کی مدد کریتے ہے. یو طرح کا ایک رویکرد دے جو افراد کو خودی مدد اور حمایت کے طریقوں سے آگاہ کرتا ہے، تاکے انہیں اپنے ادمان سے بچاؤں اور صحت و خوشی کی طرف لے جائے. ## پہلے قدم: خودی ارزیابۍ آپ کا** - ادمان کیا ہے؟** خودی ارزیابۍ کا یو مرحلہ آپ کو اپنے ادمان کی طبیعت اور شدت کا فهم دینے میں مدد کرتا ہے. آپ کے** - لیے کمک کیا ضروری ہے؟ ** یہ سوال آپ کو اس بات کا فکر کرنے میں مدد کرتا ہے کے آپ کے لیے کیا کار کرنا جاری رہے. آپ کی** - حمایت کیا	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مےرگی سرگرمی دیٹی دے. یو طرح یک ساعدگاری کا منصوبے دے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کے انهیں اپنے همیشے کے لئے بےتر انتخاب کرنے میں مدد کی جائے. پښه ## چارٹ: آگاهی .1** :اور قبول - خود کو اعتیاد کے طور پر سمجھا اور انکشاف کا فیصلے کیا. قبول کیا - کے تغییر ایک پروسے دے جو وقت، پهر و پهر کوشش اور صبر کی ضرورت دیتا ہے. هدف .2** :قائم کرنا اپنے - رهایی کے لیے واضح اهداف .تعیین کیا مثلاً، - "میں آپنی اعتیاد سے	پہ چارٹ # راهی کے لئے ڈیپ آرکیٹ (Recovery Kernel) :**مقدمے پهر په چارٹ راهی کا سفر شروع کریں، جس نے هم کو امید اور نوازش کی ایک نوا چیز دے دی ہے. ڈیپ آرکیٹ یو ہے کے هم اب هماری پہلے کے تجربوں سے سیکھے هوئے، ایک قوی اور پایدار بازیابی کی طرف قدم بنایا کریں. یو فریم ورک هم کو هميں آپنی آسیب یا اعتیاد کے بارے میں سمجھنے، قبول کرنے اور اسے غلئے کرنے میں مدد کرتا ہے. چارٹ** :راهی خود کو** .1 سمجھا :**کریں - آپ کی آسیب یا اعتیاد کا فیصلے کریں. یو اس بات کا معنا ہے کے آپ کیا هنڈا ہے اور کیا هماری نیاز ہے. خود کو سمجھانا ایک قوی قدم ہے جو هميں آگے بڑھنا شروع کرتا ہے.	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مےرگی سرگرمی دیٹی دے. یو طرح یک ساعدگاری کا منصوبے دے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کے انهیں اپنے همیشے کے لئے بےتر انتخاب کرنے میں مدد کی جائے. پښه ## چارٹ: آگاهی .1** :اور قبول - خود کو اعتیاد کے طور پر سمجھا اور انکشاف کا فیصلے کیا. قبول کیا - کے تغییر ایک پروسے دے جو وقت و پیگیری کی ضرورت دیتا ہے. حمایت .2** :گروه ایک - حمایتی گروه یا جامعه ی اعضائے سے جهونک کیا، جہاں آپ اپنے تجربیات اور قوت کے	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے. یو چار مرحله کا ایک نظام دے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے: آگاهی** .1 :اور قبولی خود کو - مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب سے آگاه کریں. قبول - کریں کے آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یو ایک قوی قدم ہے. پشتونی** .2 اور :**حمایت ایک - پشتیونِ گروه یا شفاکار شخص سے مدد مند هوں. اپنے - تجربیات، احساسات اور چالشوں کے بارے میں باز صحبت کریں. 3. ** استراتژیوں	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مےرگی سرگرمی دیٹی دے. یو انڈیوں کے لیے ایک سےول اور حمایتی فضا پڑے گا جہاں وے اپنے تجارب، چالشوں اور موفقیتوں کو اشتراک کر سکتے ہیں. چارٹ** :سترہ آگاهی** .1 :**اور قبول خودت کو - اعتیاد کا شناخت دیں اور اسے قبول کریں. یو ایک قوی قدم دے جو رهایی کے راستے پر شروع کرتا ہے. حمایت** .2 :**گروه ایک - حمایتی گروه جیسے همیشے موجود دوستان یا خانواده کا انتخاب کریں. یو افراد کو اپنے تجارب کو اشتراک کرنے اور	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مےرگی سرگرمی دیٹی دے. یو طرح یک ساعدگاری کا منصوبے دے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کے انهیں اپنے همیشے کے لئے بےتر انتخاب کرنے میں مدد کی جائے. پښه ## چارٹ: آگاهی .1** :اور قبول - خود کو اعتیاد کے طور پر سمجھا اور انکشاف کا فیصلے کیا. قبول کیا - کے تغییر ایک پروسے دے جو وقت و پیگیری کی ضرورت دیتا ہے. حمایت .2** :گروه ایک - حمایتی گروه یا جامعه ی اعضائے سے جهونک کیا، جہاں آپ اپنے تجربیات اور قوت کے	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مےرگی سرگرمی دیٹی دے. یو چارچوب چهار سترہ کا ایک نظام دے جو افراد کو انهیں همیشے کے لیے قوی اور قابل بهرانے میں مدد کرتا ہے. پہلے سترہ: آگاهی** **اور قبولی آگاهی:** خود کو** .1 اعتیاد، اس کی عواقب اور انکها کرنے کے لیے آگاه بنایا جائے. قبولی:** اعتیاد** .2 کے طور پر زندگی کا ایک بخش قبول کریں اور انکها کرنے کے لیے خود کو صلاحیت دیں. دوسرے سترہ:** **استراتیجی و پلاننگ اهداف تعیین** .1 کرنا:** قابل بهرانے کے لیے واضح اور قابل دستیاب اهداف تعیین کریں. پلاننگ:** قابل** .2 بهرانے کے لیے ایک استراتیجی بنائیں، شامل هوں درمیان کا انچار، مددگارن کا انتخاب، اور وقت ساتھ کرنے کی طرح. سومرے سترہ: عمل** **و اقدام مددگیران کا** .1 ارتباط:** قابل بهرانے میں مدد کرنے والے افراد یا گروهوں سے ارتباط کریں. پلان کا اجرایے:**** .2 ایک بار پلان شروع هونے کے بعد، انچار کو پورا کرنا اور اقدامات کو پیش بڑهانا.

چھم سترہ:	همدیگر سے ساتھی پیدار کرنے میں مدد کرتا ہے. 3. **استراتژیوں کا انتظام:** - رهایی کے لیے ایک بلوپرینٹ بنائیں. شامل کریں: - روانچینی اور مدیتیشن کے طریقے. - شاد کرنے والے فعالیتوں اور سرگرمیوں کا انتخاب. - بدلائش کے ساتھ میشے موندنے کا قیام. 4. **پرواکتیوں کا انتظام:** - منظم طور پر خودت کو چالش دینے کے لئے اقدامات کراں: - نوکتالے ٹریکنگ اور نالوکسون (نالوکسون	**کی تدوین:** - آپ کے لئے کاراےم طرح اور تکنیکوں کو پیدا کریں جو آپ کو مواد سے دور رکنے میں مدد کرتے ہیں. - اهداف قابل دسترس و قابل مقسم کا تنظیم کریں. 4. **پیروی اور انعکاس:** - تدوین کی گئی استراتژیوں کو لگاتار پیروی کریں اور اپنے پیشرفتوں کو ریکارڈ کریں. - منظم طور پر انعکاس کرتے ہوئے، چالشوں کا سمجھنے اور استراتژیوں میں ضروری ترمیمات کرنے کی اجازت دیں. یاد رکھا کے یہ پڑوس یک فرایند ہے، اور آپ کو وقت اور صبر کا	حوالے کر سکتے ہیں. یہ ایک امن اور غیر قضاوی محیط ہے جو آپ کو ریاستے سے بھی گھر لائے جانے میں مدد کرتی ہے. 3. **استراتژی هاے مقابله:** - اپنے اعتیاد کے پچھلے کا مواجھے کرنے کے لیے صحیح اور سالم استراتژیں پیدا کیا. - مثلاً، تنش کے مدیریت، خواب کا روتین، اور مثبت تفکر کی تکنیکھن کو اتخاذ کیا. 4. **پیگیری اور مسئولیت:** - ر	2. **پشتونیوں کا انتخاب کریں:** - یقین بنائیں کے آپ جو گروه یا پشتیونوں سے مدد میں ہیں، انکھوں کو معتبر اور قابل اعتماد ہیں. یے پشتونوں کا انتخاب کرتا ہے جو آپ کی زبان و فرهنگ سے مرتبط ہیں. 3. **یک برنامه بنائیں:** - آپ کے لئ	محرر ہونا چاہتا ہو" یا "میں پھر سے عادی زندگی جسے میں خوابا ہوئی، دست یاب ہونا چاہتا ہو." 3. **ساعدگاری گروپز:** - ایک ساعدگاری گروپ یا حمایت گروه میں شامل ہو جو اعتیاد سے بچائے گئے لوگوں کا منصوبے ہے. - یے انهیں اپنے تجربیات، تیکرار و چالشات کے بارے میں بات کرنے کی ایک امن فضای دی	سیستم ہے؟ ** - خانواده، دوستان، یا ایک حمایتی گروه سے بھیجت لانا اپنے ادمان سے بچاوں میں مدد کر سکی. دومے ## قدم: استراتژی بنائی - آپ کا د کیا ہے؟** ایک واضح اور قابل دسترس د قائم کریں، جس کا آپ کو پوری طور پر متعهد ہونا چاہیے. - ساتھ کار کریں:** ادمان کے علاج میں قدم بڑھانے کے لیے خودی مد چین کے**	**بڑھائیں.** - **اجتماعی ارتباط:** دوستان اور خانواده کے ساتھ وقت بسرائے. - **اجتماعی ارتباطات میں حمایت، شادی اور معنا دیٹی ہیں.** - **طبی غذاء:** * صحت کے لئے مقوی و مغذی غذائون لائیں. سبزیات، فاکھات، اور کامل دانهوں پر تمرکز کریں.** - **معدل کاری:** * اپنے روز کے کاروں میں استراحت کے وقت شامل کریں. خواب کا مقادیر میں ریکاڈی

دیتا اور رواج کو تعادل دیٹا ۔۔							
ہفتہ ۱۹	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کٹ لپارہ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محورِ فریم ورک ۔۔ جو افراد کو انکشاف اور رہایی از مواد سوء مصرف کٹ طریقوں میں مدد کرتا ۔۔. یو چار مرحلہ کا ایک نظام ۔۔ جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ۔۔: 1. **آگاہی اور:**قبول - خود کو اور مواد سوء مصرف کٹ اثرات اور عواقبش کٹ بارٹ میں آگاہ بنایا جائٹ. - قبول کریں کٹ آپ کی مدد کی ضرورت ۔۔ اور یو ایک قوی قدم ۔۔. 2. **پشتوانی اور ارتباط:** - ایک پشتیان گروہ یا جامعہ سٹ ارتباط برقرار کریں جو آپ کی حالت کا فہم رکھتا ۔۔. - اپنٹ تجربات اور احساسات کو اشتراک کریں	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کٹ لپارہ ریکوڑ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محورِ فریم ورک ۔۔ جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کٹ راستٹ پر مٹرگی سرگرمی دیٹی ۔۔. یو طرح یک سپورتیں کا منصوبٹ ۔۔ جو آپکو اس پھلٹ لٹ کر چلنا سیکھاتا ۔۔، تاکٹ آپ اپنی زندگی میں انکشاف اور سلامتی کی طرف قدم بڑھا سکیں. پھلٹ ## قدم: خود آگاہی اور قبول - خود کو یقین دٹ کٹ اعتیاد ایک بیماری ۔۔، اور آپ اسٹ حل کر سکتٹ ۔ٹیں. - خویشتن کی قدر و محدودیتورٹ کو سمجھا اور قبول کیا. - اپنی ضعف اور قوت کا شناخت حاصل کیا. - یقین بنایا کٹ تغییر ممکن ۔۔ اور	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کٹ لپارہ ریکوڑ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک ۔۔ جو افراد کو اپنٹ ڈرگٹ میں رہایی پیدا کرنٹ میں مدد کرتا ۔۔. یو ایک سادٹ لیکن موثر طریقٹ ۔۔ جو آپ کو خود را ہٹر آوری اور پڑھاوری کٹ لپارہ ابزار دیٹ. چارٹ ## قدم: 1. **آگاہی و:**شناخت - اپنٹ ڈرگٹ کا شناخت کریں اور آگاہ ہٹو جائیں کٹ آپ کیا سمجھتٹ ٹیں. - خود کو ہٹر آوری کٹ لپارہ ضروری مہارتاںٹ اور دانش کا اٹھا لائید. 2. **سپورتیٹ شبکہ بنائیں:** - ایک قابل اعتماد سپورٹ ڈی سٹم بنانا شروع کریں. یو دوستان، خانوادہ، یا سپورتی گروپ میں	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کٹ لپارہ ریکوڑ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک ۔۔ جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کٹ راستٹ پر مٹرگی سرگرمی دیٹی ۔۔. یو انڈیوں کٹ لپارہ ایک امن اور حمایتی فضا بنانٹ کا پیمانٹ ۔۔ جو اعتیاد سٹ بجھتٹ ہوئٹ، خود کو بھی اور دوسرورٹ کو بھی مضبوطی میں لائٹ جانٹ میں مدد کرتا ۔۔. پہنہ ## چارٹ: 1. **آگاہی اور:**خود کو - اعتیاد کا شاک شامل کرنا اور اسٹ ایک بیماری کٹ طور پر قبول کرنا، نٹیں کٹ ایک ضعف یا انتخاب. - آگاہ بننٹ کٹ لپارہ کٹ اعتیاد جنسیت، سن، یا پیشٹ کا کوئی محدودیت نٹیں دیتا.	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کٹ لپارہ ریکوڑ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محورِ فریم ورک ۔۔ جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کٹ راستٹ پر مٹرگی سرگرمی دیٹی ۔۔. یو طرح یک ساعدگاری کا منصوبٹ ۔۔ جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کٹ انھیں اپنٹ ہمیشٹ کٹ لئٹ بٹتر انتخاب کرنٹ میں مدد کی جائٹ. پہنہ ## چارٹ: 1. **آگاہی اور:**خود کو - اعتیاد کٹ طور پر سمجھا اور انکشاف کا فیصلٹ کیا. - قبول کیا کٹ تغییر ایک پروسٹ ۔۔ جو وقت و پیگیری کی ضرورت دیتا ۔۔. 2. **حمایت گروہ:** - ایک حمایتی گروہ یا جامعہ ی اعضائٹ سٹ	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کٹ لپارہ ریکوڑ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محورِ فریم ورک ۔۔ جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کٹ راستٹ پر مٹرگی سرگرمی دیٹی ۔۔. یو طرح یک ساتھیہ کا کام کرتا ۔۔ جس نٹ اعتیاد سٹ بجھت ہوئٹ بھی، انچام اور سلامتی کی طرف لڑکنٹ میں مدد کی ۔۔. پہنہ کا ## استعمالہ: 1. **آگاہی و:**تعارف - اعتیاد کو ایک بیماریہ کٹ طور پر فہم آئٹ، نہ ایک ضعف یا انتخاب. - نومید نٹیں ہو، رہایی دست رس ۔۔ اور یو پہنہ کا سفر ۔۔. 2. **پشت سر:**گذاشتن - آپ کی سفر کا اول قدم، اعتیاد سٹ درگیری کو قبول کرنا اور اسٹ	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کٹ لپارہ ریکوری کیرل (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک ۔۔ جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کٹ راستٹ پر مٹرگی سرگرمی دیٹی ۔۔. یو طرح یک ساتھیہ کا کام کرتا ۔۔ جس نٹ اعتیاد سٹ بجھت ہوئٹ بھی، انچام اور سلامتی کی طرف لڑکنٹ میں مدد کی ۔۔. پہنہ کا ## استعمالہ: 1. **آگاہی و:**تعارف - اعتیاد کو ایک بیماریہ کٹ طور پر فہم آئٹ، نہ ایک ضعف یا انتخاب. - نومید نٹیں ہو، رہایی دست رس ۔۔ اور یو پہنہ کا سفر ۔۔. 2. **پشت سر:**گذاشتن - آپ کی سفر کا اول قدم، اعتیاد سٹ درگیری کو قبول کرنا اور اسٹ 3. **ساماجی:**پشتیبانگی پیدا کرنا - قابل اعتماد دوستانہ اور خانوادہ کٹ ساتھ اپنٹ احساسوں اور چالشورٹ کا اشتراک کریں. - جو جامعہ گروہ یا حمایت گروپ موجود ۔۔، ان میں شامیل ہوں اور دوسروں سٹ ساتھ تجارب شریک کریں.	پہ چارٹ سترہ ی # خپلی کٹ لپارہ ریکوری کیرل (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک ۔۔ جو افراد کو اپنٹ ڈرگٹ میں رہایی پیدا کرنٹ میں مدد کرتا ۔۔. یو ایک سادٹ لیکن موثر طریقٹ ۔۔ جو افراد کو خودی کمک اور ساماجی پشتیبانگی کٹ ذریعٹ اپنٹ ڈرگٹ سٹ بھیجنا سیکھاتا ۔۔. چارٹ قدم ##: 1. **آگاہی اور:**قبول - آگاہ بنین کٹ ڈرگٹ میں ہونٹ والا کوئی بھی کار غیر قابل قبول نٹیں ۔۔. - خود کو اور اپنٹ دوسروں کو مدد کرنٹ کی قدرتوں کا اعزاز کریں. 2. **خودی کمک استراتژیوں کا:**انتظام - ہمیشٹ یاد رکھین کٹ آپ خودی کنترل میں ہٹیں. - تنفس، مدیتیشن، اور مثبت افکار کا استعمال کریں تاکٹ ذھن کو آرام کیا جا سکٹ. 3. **ساماجی:**پشتیبانگی پیدا کرنا - قابل اعتماد دوستانہ اور خانوادہ کٹ ساتھ اپنٹ احساسوں اور چالشورٹ کا اشتراک کریں. - جو جامعہ گروہ یا حمایت گروپ موجود ۔۔، ان میں شامیل ہوں اور دوسروں سٹ ساتھ تجارب شریک کریں.

4. **مدد کا طلب**: - کرنا اگ ضرورت ہو، حرفی مدد کاروں س مشورہ یا درمان لین۔	پشت سر کرنا ہ۔ - اپن تجربیات اور چالشوں ک بار میں صحبت کریں، اور یک حمایتی محفل پیدا کریں۔ 3. **اهداف**: - واضح اور قابل دستیاب اهداف تعیین کریں جو آپ کو پڑھن میں مدد کرت ہیں۔ - کوچک قدموں س شروع کریں، مثلاً "آج میں 24 ساعت اعتیاد س دور باقی ر ہوں گا۔" 4. **حمایت**: - کا شبکه بنائیں دوستان اور خانواده س بھیڑی کریں، انکشاف اور رهایی میں ان کی مدد کا استعمال کریں۔ - حمایتی گروهو	جھونک کیا، جاں آپ اپن تجربیات اور قوت ک حوال کر سکت ہیں۔ - ی گروه ایک محکم بنیاد بناتا ہ جو آپ کو بہتر حمل کرن میں مدد کرتا ہ۔ **3. استراتژی‌های مقابله**: - سمجھا اور اپن لئ کارآمد استراتژی‌های مقابله بنایا، جیس ک تمرینات، مدیتیشن، یا ڈیجی فکنگ۔ - ی تکنیک‌ها استرس و اشتیاق کو کم کرن میں مدد کرت ہیں۔ 4. **مشاوره اور روانچینی**: - ایک معتمد روانشناس، مشا	2. **حمایتی شبکه بنانا**: - قابل اعتماد دوستان اور خانواده ک ساتھ ارتباط برقرار کرنا جو آپ کی رهایی میں مدد کر سکت ہیں۔ - ایک حمایتی گروه یا جامعه میں شامل ون کا پرانام، جاں آپ اپن تجربیات کو اشتراک کرد و چلاکت ک راست پر مدد کر سکت ہیں۔ 3. **درمان اور مشاوره**: - ایک متخصص یا مشاوران س ملن کا فیصل کرنا جو اعتیاد ک علاج میں خوارق کار کرت ہیں۔ - مش	شامل ہو سکتا ہ۔ - اپن تجربات اور چالشوں ک بار میں باز صحبت کریں اور ایک دوسر کو سمجھان کی کوشش کریں۔ 3. **استراتژی بندی**: - اپن رهایی ک لئ ایک بلو پرینت بنائیں۔ ی شامل ہو سکتا ہ: - آپ ک ڈرگ کا تحلیل۔ - کوتاه مدت اور بلند مدت اهداف۔ - مقابله ک کرن کا روش۔ - سپورٹ سیستم کا انتخاب۔ 4. **اقدام**: - کریں اور پیگیری کریں:** - اپن بلو پرینت ک	آپ اس حاصل کر سکت ہیں۔ دوں ## قدم: اهداف تعیین کرنا اور برنامه بندی - واضح اور قابل دستیابی اهداف تعیین کیا، جیس "من ہفت میں میشہ ڈرگون باقی ر ن کا صممانداری کروں گا۔" - ایک اقدام پلان بنایا جو شامل ہو: - اپنی روز رو برنامه بندی کرنا۔ - مثبت عادات کو ادا کرنا (جیس نمایش، ورزش، مدیتیشن)۔ - حمایت گروهوں اور مشاورو س ملن کا زمان تخصیص دینا۔ - منابع اور کمک ک دسترس میں ون کی طرح خود کو آماد	اور دوسر لوگوں س سمجھیں ک و بھی گزر چکی ہیں۔ 3. **استراتژیوں کا انتظام**: - شخصی استراتژیوں اور تکنیکوں کا انتخاب کریں جو آپ ک لئ کارگار ہیں، جیس تنفس تمرینات، مدیتیشن، یا سرگرمیوں کا استعمال۔ - یک روزان روتین بنائیں جو سلامتی اور خوشحالی پر تمرکز کرتا ہ۔ 4. **پوری طور پر رهایی اور پایداری**: - دوسر معاف افراد س مدد و حمایت لین۔ - خود کو نوین مهارتاں س مجهز کریں تاک آپ اپن هدفو کو حفظ کر سکیں اور پایدار رهایی حاصل کریں۔	
په چار ستره ی # خپلی کا نور (Recovery Kernel) ی ایک جامعه محور چارچوب ہ جو قیام و حمایت ک لئ یک جامع سیستم فرام کرتا ہ۔ ی ان افراد ک لئ ہ جو مواد سوء مصرف یا دوسر ترمیم ک مسایل س گھریں ہیں اور انکها کرنا چاہت ہیں ک و ایک بہتر آگ بڑھن کا ر پیدا کر سکیں۔	په چار # ستره ی خپلی ک لئ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) ی ایک جامعه محورِ فریم ورک ہ جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد ک راست پر م رگی	په چار # ستره ی خپلی ک لئ ریکوری کیل (Recovery Kernel) ی ایک جامعه محورِ فریم ورک ہ جو افراد کو انڈیکشن، اعتیاد اور ان ک عواقبیں س بچان میں مدد کرتا	په چار # ستره ی خپلی ک لئ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) ی ایک جامعه محور فریم ورک ہ جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد ک راست پر م رگی	په چار # ستره ی خپلی ک لئ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) ی ایک جامع فریم ورک ہ جو کامیونیتی ک لئ ریکاوری کا فیسل اتقاد دیتا ہ۔ ی آپ کو اپن ریکاوری	په چار # ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) ی ایک جامعه محورِ چارچوب تهی جو قوم کی مدد کرن و انهیں میشہ ک لئ قابل بهران میں مدد کرتا ہ۔	**# هفته ۲۰: بهبود و حمایت مداوم** **در این مرحله از روند بهبود ی، مهم است که بر**

:چار سترہ 1. **آگاہی اور قبول**: - خود کو بیماری یا سوء مصرف کے طور پر تعریف کریں. - آگاہی کے لیے منابع اور حمایت گروہوں کو پیدا کریں. - قبول کریں کہ ترمیم یک سفر ہے جو وقت، پھر اور تلاش کی مطالب دیتا ہے. 2. **اهداف تعیین کرنا**: - اپنے ترمیم کے لیے واضح اور قابل دستیاب اهداف قیام کریں. - کوچک قدموں کو تعریف کریں اور ان کا پیگیری کریں، جیسے روزانے ٹریکنگ یا حمایت گروہ میں شرکت کرنا. 3. **پشتونے حمایت**: - ایک اعتماد دہندے شخص یا حمایت گروہ پیدا کریں جو آپ کو راهنمایی اور مشورت دی سکیں. - درمیان خانواده اور دوستان کے ساتھ اپنے سفر کے بارے میں صحبت کریں. - اگر لازمی ہو، یک درمانگر یا مشاور سے مدد لیں. 4. **استراتژیوں کا استعمال**: ایک شخصی ترمیم - پلان بنائی	سرگرمی دیٹی ہے. یے انڈیوں کے لیے ایک امن اور حمایتی فضا بنانے کی کوشش کرتا ہے جس اعتیاد سے بچاؤں میں مدد میں دست یاب کیا جا سکتا ہے. پھلے ## قدم: خود کو فراہم کرنا - خود کو شناختا ہون:** اپنے اعتیاد کے بارے میں آگاہ بنا اور اس کے پشتوں والے علل کو فهما. - حمایت** گروپ پیدا کرنا:** ایک معتمد حمایت گروپ یا دوستان اور خانواده کے اعضای سے محاورے کرا جو اپنے سفر میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں. - یک** مشاور یا درمانگر سے ملنا:** حرفه ای مدد کا طلب کرنا جس اعتیاد کے علاج میں مرگی تجربه ہے. دوم ## قدم: استراتژی بنانا - اهداف** قائم کرنا:** اپنے رهایی کے لیے قابل دسترس اور واقع بینا اهداف تعیین کیا.	ہے. یے ایک قدم به قدم گاید ہے جو آپ کو خود راہ پر لے جانے، سلامتی حاصل کرنے اور آپ کی زندگی میں نئی امید کا سرگرمی میں کرنے میں مدد کرتا ہے. قدم 1: ## خود را شناختن - آپ کا ہمیشے خود کو بهتر سمجھنے کا وقت لین. آپ کی علایق، قوت و ضعف، اور آپ کو خوش کرتے ہوئے چیزوں کو یاد دین. - خود شناسی آپ کو اہم تصمیمات لگانے میں مدد کرتا ہے اور آپ کی ریکوری کے سفر میں ایک قوی بنیاد بناتا ہے. قدم 2: ## حمایت کا شبکه بنانا - اپنے اطراف پر معتمد اور پشتیبان افراد کا یک شبکه بنائیں. یے خانواده، دوستان، یا ایک حمایتی گروه میں شامل ہو سکتے ہیں. یے شبکه آپ کو سخت وقت میں مدد کرتا ہے اور آپ کے ریکوری کے سفر میں انگیزے و مسئولیت پیدا	سرگرمی دیٹی ہے. یے طرح یک سڑک کی مثل ہے جو انہیں ایک ساتھ لے کر بهتر آئنده کا راستے پر مرگی سرگرمی دیٹی ہے. پښهوں ##: 1. **آگاهی اور قبولی**: فرد کو اپنے اعتیاد کے بارے میں آگاهی دین اور اس قبول کرنا. یے ایک قوی قدم ہے جو بهتر آئنده کا راستے پر سهولگی فراہم کرتی ہے. 2. **پشاندیے کا انتخاب**: انکشاف کرنا کے فرد کیا چاہتا ہے اور اس چوجانے کا حق اس پر دینا. یے اپنے آپ کو بهلاؤنے اور مثبت ترین راستے کو چونے میں مدد کرتا ہے. 3. **اهداف تعیین کرنا**: قابل دسترس اور واقع بینا اهداف قائم کرنا جو فرد کو انگیزے دیٹی رہیں گے. یے اهداف بهتر آئنده کے لئے ایک نقشه بنائیں گی. 4. **پشاندیے کا پلان**: ایک استراتژی یا پلان بنائیں جو فرد کو	سفر میں نئی ہیں تهئے اور مدبران حمایت کے ساتھ پیش کرتا ہے. پښهوں ##: کا استعمال 1. **آگاهی بڑهائے**:** آپ کو اپنے ڈروئن، ضعف، اور ریکاوری کے لیے ضروری قدمون کی فهم دیتا ہے. 2. **یک پرنے وار استراتیجی بناوٹ**:** آپ کے مخصوص نیازوں کے لئے ایک شخصی ریکاوری پلان چنیں اور تدوین کریں. 3. **حمایت گروپ پیدا کریں**:** یے اپنے معاشرے میں لوگوں سے ٹیار ہونے یا آنلاین حمایت گروپ میں شامیل ہونے کا وقت ہے. 4. **موفقیت کے لیے استراتیجی اتخاذ کریں**:** ریکاوری میں چالشات اور موانع کو کیسے ہانے ہیں، اس پر فکر کریں اور اپنے آگے بڑهنے کے لیے خطواط بنائیں. 5. **ریکاوری میں پایبند باقی رہیں**:** یاد رکهیں کے ریکاوری ایک مداوم پروسس ہے،	مدد کرتا ہے. یے چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر موثر ہے. مرحله ## ۱: اعتراف اور قبول - خودت کو اپنے اعتیاد کا شناختا ہو. یے ایک شجاعانه قدم ہے، جس میں آپ کا انکار کرنا نہیں چاہیے. - قبول کریں کہ اعتیاد ایک بیماری ہے اور اسے معالجه کی ضرورت ہے. - خودت کو بهی اور دوسروں کو بهی یے امید دیں کے بهبود ممکن ہے. مرحله ## ۲: حمایت گروه - ایک حمایتی گروه یا جامعه جو اعتیاد سے بچٹا ہوئے لوگوں کا جمع ہے، پیدا کریں. - ان گروهوں میں شامیل ہونے سے آپ کو فهم آئے گا کے آپ تنها نہیں ہو. - دوسروں کی قصصوں اور تجربیوں سے سیکهیں اور پڑهیں کے چطور انکشاف اور رهایی حاصل کی جائے. مرحله ##	یے ایک قدم به قدم رویکت ہے جو افراد کو اپنے ہمارے اور سلامتی کے لیے استراتیجیں بنانے میں مدد کرتا ہے. چار ## سترہ: 1. **آگاهی اور شناخت**: - خودت کو اپنے اعتیاد، پیداوار، اور اس کے عواقبیں کا شناخت حاصل کریں. - آگاہ بنیں کے چطهرے سترہ ی خپلی کی سفر میں مدد اور حمایت کینے والے بهت ضروری ہیں. 2. **مدد طلب کرنا**: - اپنے اعتیاد کے لیے مدد طلب کریں. یے ایک قوی قدم ہے اور اس سے شروع ہوتی ہے. - فامیل، دوستان، یا ایک معتمد مشاور سے باجی لین. 3. **پڑهاوری اور کرنا**: - اپنے اعتیاد سے بچاؤ کے لیے استراتیجیں سیکهیں اور امتحان کریں. - پڑهاوری میں شامل ہو جائیں، کارگاها شرکت کریں،	**پیشرفت خود تمرکز کنید و راه‌های برای حفظ انگیزه و سلامتی خود در بلندمدت بیابید.** **1. بازتاب و یادگیری:** زمان بگذارید تا دربارهٔ تجربیات خود در هفته گذشته فکر کنید. چه چیزهایی به شما کمک کرد؟ چه چالش‌هایی با آن مواجه شدید؟ از این بازتاب برای یادگیری و بهبود استراتژی‌های خود استفاده کنید. **2. برنامه‌ریزی برای ادامه مسیر:**

	برنامہ** - بنانا:** ایک گام بہ گام برنامہ تدوین کیا جس آپ دنبال کر سکتہ ہیں، شامل کردنہ میں روزانہ روتین، فعالیتوں اور چالشوں. موارد** - پیدا کرنا:** اعتیاد روکانی اور رہایی کہ لیہ ضروری منابع، کتابوں، اپلیکیشنز اور آنل	.کرتا ہہ قدم 3: ## سلامتی کا ارزیابی اپنہ - فیزیکال اور مانتالہ سلامتی کا یک کامل ارزیابی کرنا. یہ شاملہ دکتر سہ مشورہ لنا، آزمایشات کا انجام دینا، اور آپ کی حال کا صاف تحلیل	اپنہ اهداف تک پہنچانہ میں مدد کرہ. یہ شامل قدم، تاکتیک اور ضروری منابع ہو سکتی ہہ.	اور اپنہ پلان میں پایبند باقی رہنہ کہ لیہ تلاش کری	۳: معالجہ اور مشاوره ایک - متخصص یا مشاوری کا انتخاب کریں جو اعتیاد معالجه میں تجربہ رکھتا ہو. روانچینی، - مشاورہ، یا گروه درمانی ج	اور مدد گروپ میں شامل ہو جائیں. 4. **پیرامید** :بسازن ایک قوی - حمایت شبکه یہ بنا کہ جو اپنہ آپ کو همیشہ مدد کرتا	**اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود را تعیین کنید. چه قدم‌هایی می‌تواند برای حفظ بهبودی خود بردارید؟ ممکن است شامل ایجاد عادات سالم، شرکت در گروه‌های حمایتی، یا جستجوی مشاوره حرفه‌ای باشد.** **3. شبکه حمایتی:** **ارتباط با دیگرانی که در مسیر مشابهی گام برمی‌دارند، می‌تواند بسیار ارزشمند باشد. به دنبال جوامع آنلاین یا

گروه‌های محلی باشید که بتوانید در آنجا تجربیات خود را به اشتراک بگذارید و از دیگران حمایت دریافت کنید. 4. **مراقبت از خود:** سلامتی جسمی و روانی خود را در اولویت قرار دهید. ورزش منظم، تغذیه سالم، و تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن یا یوگا را امتحان کنید. 5. **آموزش و آگاهی:** دانش قدرت دارد. دربارهٔ بیماری خود بیشتر							

بیاموزید و راه‌هایی برای مدیریت علائم و پیشگیری از عود پیدا کنید. منابع معتبر آنلاین یا کتاب‌های مرتبط می‌توانند مفید باشند. 6. **تشویق و قدردانی:** پیشرفت خود را جشن بگیرید، حتی اگر کوچک باشد. به خودتان پاداش دهید و لحظات موفقیت را با دیگران به اشتراک بگذارید . این کار به حفظ انگیزه و مثبت‌اندیشی کمک می‌کند.							

7. جستجوی کمک حرفه‌ای (در صورت نیاز): * اگر احساس می‌کنید که به حمایت بیشتر نیاز دارید، از مشاوره یک متخصص سلامت روان یا درمانگر اجتناب نکنید. آنها می‌توانند ابز							

د ماه ۵: پایبندی به مکمل‌ها

میثیل فولات: [چک شده]
ب۱۲: [چک شده]
منیزیم: [چک شده]
تانین: [چک شده]
تیروسین (جنگجو): [چک شده]
دیگر: _____

ماه ۵ تمرینات تکمیل شده: _____ میانگین خواب: _____ ساعت بیماری یا استرس‌های قابل توجه:
_____

ماه ۵ بزرگترین دستاورد این ماه:

ماہ ۶ - کاہش تدریجی + حمایت نوروکیمیاکی

ہفتہ	مود یا حال روحی	انرژی #	خواب #	د استرس ہی یک احساس قوی ہے کہ	دھونپی	ریکری # و کیرل (Recovery Kernel)	نوٹ‌ها #
	فرد، یک عنصر کلیدی در روند بهبود و بازیابی است. یہ انعکاس دهنده احساسات ، افکار و رفتار فرد در یک زمان خاص ہے. یک حالت روحی مثبت و امیدوارکنندہ، می‌تواند به افراد کمک کند تا چالش‌ها را بپذیرند، تصمیمات سالم بگیرند و روابط حمایتی ایجاد کنند. در طول سفر بازیابی، مهم است که: * ** حالت روحی خود را بشناسید: ** آگاهی از احساسات و افکارتان، اولین قدم در مدیریت آنهاست. * **	**۱. انرژی را بشناسید:** انرژی بخشی ضروری از زندگی ماست، که همه چیز را به حرکت درمی‌آورد و ما را قادر می‌سازد تا کارها را انجام دهیم. انرژی می‌تواند به اشکال مختلف وجود داشته باشد، مانند انرژی فیزیکی، عاطفی، ذهنی و معنوی. **۲. منابع انرژی خود را شناسایی کنید:** هر فرد منابع انرژی منحصر به فردی دارد. فکر کنید چه چیزهایی شما را پرانرژی و شاد می‌کند. ممکن است شامل فعالیت‌ها	## خواب کا اهمیت خواب یک فرآیند طبیعی و ضروری برای سلامت جسمی و روانی انسان است. این زمان مهمی برای تجدید قوا، پردازش اطلاعات روزانه، و حفظ عملکرد مناسب مغز و بدن می‌باشد. ## راه‌های بهبود کیفیت خواب: 1. ** روتین منظم خواب:** سعی کنید هر شب در یک زمان مشخص بخوابید و صبح‌ها نیز در ساعت ثابتی از خواب بیدار شوید. این کار به تنظیم ساعت بیولوژیک ی بدن کمک	می‌توہ زبان آور ہو، لیکن یتنها وقت ہے کہ اگلی باری اسہ کنترل کرنہ میں مدد کرہ. یہ ایک معمولی واکنش ہے جسہ ما انسانون نہ زندگی کہ مختلف موقفیوں میں تجربہ کیا ہے. اس کہ لیہ کچھ استراتژیہ ں جو مدد کر سکیں: 1. ** تنفس عمیق**: تنفس کرنا اور بھر لنا، پھر آرام سہ اپنہ ڈھونھوں کو خالی کرنا. یہ تنش کو کم کرنہ میں مدد کرتا ہے. 2. ** مکان تغییر دینا**: اگہ مکان کو چھوڑ کر کچھ آرام اور		# ریکری و کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور چارچوب ہے جو افراد کو ڈپہرگی اور بھبود کہ راستہ پر مہرگیری دیتا ہے. یہ ایک سادہ لیکن موثر طریقہ ہے جو افراد کو خودی کمک اور سامانھ کرنہ میں مدد کرتا ہے. ## چہیں کا پہلا قدم: 1. ** آگاهی:** افراد کو ڈپہرگی، علائم، اور بھبود کہ گزارات کہ بارہ میں تعلیم دیں. 2. ** حمایت:** ایک محکم حمایت شبکہ بنانا جو شامل دوستان، خانواده، اور جامعہ گروهوں کا ہو. 3. ** آسانی دسترسی	- هدف:** یہ ** فریم ورک جو "ریکوری کیرنل" نام دیا گیا ہے، کاموں کی مدد کرنہ اور ان کہ پورا ہونہ میں کمک کرنہ کا ایک جامعہ محور قیام ہے. - مخاطب:** یہ ** نظام اُس افراد کہ لیہ ہے جو مواد سوء مصرف کہ جھنک میں ہیں اور ان کی مدد کرنا چاہتہ ہیں. - رویکرد:** یہ ** ایک غیر قضاوتی، حمایتی اور مہربان رویکرد دیتا ہے جو فرد کو اپنہ ہمیشہ کہ لیہ صحت و انعکاس کا راستہ پیدا کرنہ میں مدد کرتا ہے. - موفقیت:** یہ** فریم ورک ان افراد کو توانائی دیتا جو اپنہ سوء مصرف کہ عادات کو ٹکھانہ اور صحت و سہولت کی طرف قدم بڑھانہ میں مدد کرتا ہے.

**:
مطمئن ہون کہ افراد کو ضروری منابع، معلومات، اور مدد گاڑیوں (جیسہ نالوکسون) کی آسانی سہ دسترس ہو.
4. ** خودی مراقبت:* * افراد کو خودی مراقبت کہ ابزار اور استراتژی سیکھائہ جائیں تاکہ انہیں اپنہ سلامتی اور خوشحالی کا انتظام رکھنہ میں مدد ملہ.

پڑھانہ اور کرنہ والہ:
- آسان ** - سمجھ. آبل:** مفاهیم کو ساده اور قابل فهم زبان میں پیش کرین، خاصتاً اگر فرد ڈہرگی کا سایکل پہلہ سمجھ نہ چکا ہو.
- ** شخصی تجربیات:* محفوظ جگہ پر جائیں، جیسہ ایک پارک یا ہر ایک جگہ جو آپ کو خوشی دہ.

3. ** مهمہ دار کاروں میں مشغولی* *: اپنہ ذهن کو کچھ مهمہ دار کاروں میں مشغول کریں، جیسہ کتاب پڑھنا، موسیقی شنونا، یا ہر ایک شوق کا پیگیری کرنا.

4. ** ساکن ہونا**: یاد رکھیں کہ استرس موقت ہ اور آپ اسہ کنترل کر سکتہ ہیں. خود کو آرام اور کرنا بہت زیادہ فکر نکنا.

5. ** مدد طلب کرنا**: دوستان، خاندان، یا ایک محترم مشاور سہ بات ی فیزیکی، گذراندن وقت با دوستان و خانواده، انجام کارهای خلاقانه، یا تمرینات معنوی باشد.

۳. عادات سالم برای افزایش انرژی ایجاد کنید:

- رژیم ** - غذایی متعادل:** غذاهای مغذی بخورید که شامل میوه‌ها، سبزیجات ، پروتئین‌ها ی بدون چربی و کربوهیدرا ت‌های پیچیده است.
- ** ورزش منظم:** فعالیت فیزیکی منظم انرژی شما را افزایش داده و خلق و خوی‌تان را بهبود می‌بخشد.
- خواب** - کافی:** سعی کنید هر شب ۷ تا ۸ ساعت می‌کند.

2. ** محیط خواب آرام:** اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما تاریک، آرام و خنک است. از وسایل الکترونیک ی قبل از خواب دوری کنید، زیرا نور آبی آنها می‌تواند بر الگوی خواب تأثیر بگذارد.

3. رژیم** غذایی و ورزش:** از مصرف کافئین و نوشیدنی های الکلی قبل از خواب خودداری کنید. همچنین، ورزش منظم در طول روز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

4. ** مدیریت استرس:* * تکنیک‌های کاهش استرس مانند راه‌های مقابله سالم با استرس را بیاموزید: ** ورزش، مدیتیشن، هنر، یا گذراندن وقت با دوستان می‌تواند به شما کمک کند تا آرامش پیدا کنید و از تشدید حالت روحی منفی جلوگیری کنید.
* ** از حمایت دیگران بهره ببرید:** با افراد قابل اعتماد صحبت کنید، گروه‌های حمایتی را جستجو کنید یا یک درمانگر را درگیر کنید.
* ** خودتان را مهربان و صبور باشید:** بازیابی یک فرآیند است که زمان می‌برد. به خودتان اجازه دهید اشتباه کنید، از شکست‌ها درس بگیرید و

با هر قدم کوچک جشن بگیرید.

بخوابید تا بدن و ذهن‌تان استراحت کند و بازسازی شود.

- **مدیریت استرس:** تکنیک‌های کاهش استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا تنفس عمیق را امتحان کنید.

۴. انرژی خود را مدیریت کنید:

یاد بگیرید که انرژی‌تان را در طول روز به طور موثر مدیریت کنید. وظایف را اولویت‌بندی کنید و زمان‌هایی را برای استراحت و تجدید قوا اختصاص دهید. از انجام چند کار به طور همزمان خودداری کنید، زیرا می‌تواند باعث خستگی شود.

**۵. از

مدیتیشن، تنفس عمیق یا نوشتن افکار در یک دفترچه را امتحان کنید. این کار به آرامش ذهن و آماده شدن برای خواب کمک می‌کند.

5. **اجتناب از ناهار سنگین:** وعده‌های غذایی سنگین را چند ساعت قبل از خواب مصرف نکنید، زیرا ممکن است باعث ناراحتی معده و اختلال در خواب شود.

6. **راحت بودن:** لباس‌های راحت بپوشید و اطمینان حاصل کنید که تختخواب شما راحت و مناسب برای خوابیدن است.

اگر

کرنا استرس کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے.

یاد رک

* دوسرے افراد کی تجربیات اشتراک کریں جو بہبود کرنے میں تاکہ ایک مثبت اور امیدوار کرنے والا محفل بنایا جائے.
- **فعال مشارکتی کارگاہوں:**

په چارۆ قاعده‌ی اساسی کا پیروی کریں: 1. **کدیریت اور احترام:** سپریون کۆ تجربۆ، احساسات اور	په چارۆ # سترە ی خپلی کۆ لیۆ ریکوورۍ کیرل (Recovery	په چارۆ # سترە ی خپلی کۆ لیۆ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel)	په چارۆ # سترە ی خپلی کۆ لیۆ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel)	په چارۆ # سترە ی خپلی کۆ لیۆ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel)	په چارۆ # سترە ی خپلی کۆ لیۆ ریکوری کیل (Recovery Kernel)	په چارۆ # سترە ی خپلی کۆ لیۆ ریکوری کیل (Recovery Kernel)	**هفتۆ ۲۱**

مشکلات خواب دارید:

- اگر به طور مداوم با مشکلات خواب مواجه هستید، با یک متخصص سلامت روان یا پزشک مشورت کنید. آنها می‌توانند علت اصلی را تشخیص داده و راهکارهای مناسب را ارائه دهند.

- از خودداری از خوابیدن یا استفاده از داروها بدون نظارت پزشکی خودداری کنید، زیرا این کار می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد.

خواب کافی و با کیفیت، کلید حفظ سلامت و شادابی است.

انرژی دیگران بهره ببرید:**

با دیگران ارتباط برقرار کنید و از حمایت و تشویق آنها بهره‌مند شوید. کمک متقابل می‌تواند انرژی مثبت را تقویت کند و به شما انگیزه دهد.

۶. فعالیت‌های لذت‌بخش را در برنامه خود بگنجانید:

کارها و فعالیت‌هایی را انجام دهید که واقعاً از آنها لذت می‌برید. این کار می

	Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں انکشاف اور ریکوری کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چھار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان اور قابل دسترس طریقہ سے ریکوری کا مسیر پیش کرتا ہے۔ ## مرحلہ ۱: انعکاس (Reflexion) - خود کو بھی لوگون کی طرح دیکھین۔ - اپنے ڈرگ اور اس کے علل کا تحلیل کریں۔ - آگاہ بنین کہ ریکوری ایک سفر ہے جو وقت لے گا۔ ## مرحلہ ۲: برنامہ سازی (Planning) - اپنے ریکوری کے لیے ایک استراتژی بنائیں۔ - قابل دسترس منابع اور حمایت گروھوں کو پیدا کریں۔ - ایک زمان بندی تدوین کریں اور اھداف تعیین کریں۔ ## مرحلہ ۳: اقدام (Action) - خود را متعھد کریں اور اقدام کرنا شروع کریں۔	یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رھایی از اعتیاد کے راستے پر مدگی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور مؤثر ہے: 1. **آگاھی**: اور قبولی - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کرنا اور اس قبول کرنا کہ یہ ایک بیماری ہے، نہ ایک اخلاقی ضعف۔ - پھر پھر، آپ کی سفر کا فکر کریں اور رھایی کے لیے کمک میں آنے کا فیصلہ کریں۔ 2. **پشتوانی اور شبکہ**: - ایک معتمد شبکہ بنائیں جو شامل دوستان، خانوادہ، یا حمایت گروپ ہو جس آپ کے اعتیاد اور رھایی کے بارے میں پورا جانا ہے۔ - پھر، ایک حرفھی مددکار یا درمانگر سے مشورے لائیں جو یہ اطمینان دے گا کہ آپ صحت کے راستے پر ہیں۔	یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رھایی از اعتیاد کے راستے پر مدگی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور مؤثر ہے: 1. **آگاھی**: اور قبولی - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کرنا اور اس قبول کرنا کہ یہ ایک بیماری ہے، نہ ایک شخصلی انتخاب۔ - پھر پہلا قدم برا کرنے کے لیے انگیز پیدا کرنا۔ 2. **پشتونی اور حمایت**: - ایک امن اور غیر قضاوتی محیط میں افراد کے تجارب اور افکار کو شریک کرنا۔ - یک دوسر کی مدد سے ہمیشہ ارتباط رہنا رکھنا، خاصتاً کسانی کہ اعتیاد سے بجٹ ہوئے ہیں۔ 3. **استراتژی ھای رھایی**: - شخصی استراتژی	یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رھایی از اعتیاد کے راستے پر مدگی سرگرمی دیتی ہے۔ یہ انڈیوں کے لیے ایک سول اور پشوار پتے ہے جو اپنے خپلی کے معاملے میں نئی تاکتیکھان اور رویکارے کا استعمال کرتے ہیں۔ چار ## سترہ: 1. **آگاھی**: اور قبولی - خپلی کا فیصلے لینا اور اس کا قبول کرنا اپنے ڈاکٹر یا مشاور کے ساتھ ہمیشہ اپنی اولیے پہنچ۔ - آگاھی کا بھی مقصد ہے کے خپلی کے عواقب اور پھلے ہونے والے مراحل کو سمجھا جا سکے۔ 2. **نالوکسون (Naloxone)**: کی تعلیم - نالوکسون، ایک دارو ہے جو اپنے خپلی کے حالت میں تنفس روکنے والے مغز کے اثرات کو متوقف کرتا ہے۔ - آپ اس کیسے استعمال کریں اور	یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رھایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے: 1. **آگاھی**: اور قبولی - خود کو مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب سے آگاہ کریں۔ - قبول کریں کے آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے۔ 2. **پشتوانگی اور شبکہ**: - ایک پشتیوان شبکہ بنائیں جو شامل دوستان، خانوادہ، یا ایک حرفہ ای مشاور ہو سکتا ہے۔ - خود کو مشابہ تجارب واجب دار افراد سے متصل کریں تاکہ آپ کا احساس بہتر ہو سکے۔ 3. **درمان اور حمایت**: - ایک معالج یا حمایت گروہ میں شامل ہو جائیں جو	یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رھایی از اعتیاد کے راستے پر مڈ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چھار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے۔ مرحلہ ## ۱: انعکاس (Reflexion) - خود کو بھی کا ارزیابی کریں: اپنے اعتیاد کے بارے میں سچائی کا مواجھے کریں اور اس کے عواقبیں کو درک کریں۔ - دلچسپی پیدا کریں: رھایی کے لیے اپنی دلچسپی اور انگیزے کو بھلائیں۔ - مڈ کی طرح بنائیں: یقین کریں کہ آپ کا اعتیاد قابل کنترل اور تغییر ہے۔ مرحلہ ## ۲: برنامہ سازی (Planning) - اھداف قائم کریں: کوتاہ مدت اور بلند مدت اھداف تعیین کریں جو واقع بینا اور قابل دستیابی ہیں۔ - استراتژی بنائیں: رھایی کے لیے ایک قدم باز کرنے والا پلان	نظرات کو محترم ہونا ضروری ہے۔ 2. **انفتاح و صراحت**: گروہ میں ہر کسی بات چیز سمجھنے اور شریک ہونے کا فرصے حاصل ہو۔ 3. **امنیت**: سپریون کے لئے ایک امن و حمایتی محیط بنانا ضروری ہے، جہاں انہیں بدون ترس صحبت کرنے میں مدد میلی ہو۔ 4. ****** مسئولیت**: سپریون کو اپنے ہمیشہ کے اقدامات کا جواب دینا پڑا، لیکن یہ نہیں کے انہیں تنھایی پر کامیابی یا شکست کا ذنک بھرے۔

	بنائیں، شامل چگونگی مقابلہ کرنے، حمایت پیدا کرنے اور چالشون سے نکلنے کے طور. منابع کو - شناسایی کریں: پوری معلومات اور مدد کے مصادر کو جانیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں، جیسے حمایت گروپ، مشاورانے یا ڈاکٹر. مرحلہ ## ۳: اجرا (Action) - قدم باز کریں: برنامہ کے مطابق اقدام شروع کریں. - حمایت پیدا کریں: قابل اعتماد دوستان اور خانوادہ سے	مواد سوء مصرف کو متوقف کرنے میں مدد کرتا ہے. - نالوکسون (Naloxone) جیسے ہمیشہ دسترس داروں کی مدد سے خود کو پاک کرنا شروع کریں. 4. **رهایی اور **:پایداری - رهایی کے بعد، آپ کے لئے چالشات ادامه ہوں گے. یہ ایک پوری زندگی کی تعهد ہے. - خود کو نوٹیں دوسرے مواد سوء مصرف کا انتخاب کرنا اور پایدار رهایی حاصل کرنا مهم **:نکات یہ فرآیند - زمان کی باطن میں ہے ہوت اور هر	کب، اور اس کا صحیح اینجاز کرنے کے لیے تعلیمات کو سمجھیں. 3. درمان **:کا انتخاب - مختلف درمان گزینے جو خپلی کے معاملے میں مددگار ہیں، جیسے مشاورے، گروه درمانی یا دارو. اپنے حال - و نیازوں ک	های رهایی کا انتظام دینا جو انکشاف اور مرگی کے لیے مناسب ہون. یے شامل - میں ہو سکتی ہے: روانچینی، بدنی فعالیت، مدیتیشن، یا ہمیشہ ویراگر افکار کو چالش دینا. 4. **پشینے کا پیمائش اور مرگی **:کا جشن رهایی کے - بعد، پھر بھی خود کو پچھلے کا پیمائش کرنا اور اس تجربه سے سیکھے ہوئے دروس کو ادا کرنا. م -	درمان** 3. **:اور مدد ایک - مناسب درمان پلان پیدا کریں جو شامل مشاورے، درمانی جلسات، یا دارو ہو سکتا ہے. - نالوکسون (Naloxone) جیسے ہدایات کا استعمال کریں جو اعتیاد کے اثرات کو متوقف کرنے میں مدد کرتا ہے. 4. **پریودیک پیگیری اور **:حمایت رهایی کے - بعد، منظم طور پر پیگیری جلسات میں شرکت کریں	- پےلے قدموں کو برقرار رکنا اور پیشرفت کو ترقی دےں. حمایت - گروه سے ارتباط بھی جاری رکھین. مرحله ## ۴: انعکاس و تکرار (Reflection and Reinforcement) سفر کے - دوران حاصل ہونے والی پیشرفتوں کو انعکاس دیں. استراتژیوں - کو ضروری طور پر تنظیم کریں اور تقویت کریں. ریکوری کا - مسیر جاری رکھن اور اپنے نوں ڈرجوں سے نجی ہونے کی طرف قدم بردنا.	
هفتمین هفتے (WK 22) یہ ایک مهم مرحله ہے جس میں تو ہم اپنے ریک ی کرنل (Recovery Kernel) کا تعمیق	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مرگی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان،	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوری کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگے میں رهایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک ساده لیکن موثر طریقے ہے جو آپ کو خود را بر	پہ چارے # سترہ ی خپلی کا نور (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے. یہ ان افراد کے لئے ہے جو مواد سوء مصرف یا دوسرے ترمیم کے مسایل سے	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکووری کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگے میں رهایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک ساده لیکن موثر طریقے ہے جو آپ کو خود را بر	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوری کیل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگے میں انکشاف اور پورا ہونے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک ساده لیکن مؤثر طریقے ہے جو آپ کو خود را پر لانا، اپنے	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مرگی سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک سڑک کے طور پر کام	پہ چارے # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور چارچوب ہے جو قوم کی مدد کرنے اور انڈیوینس کے لیے ہلکی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چهار مرحله کا ایک نظام ہے جو افراد کو خودی مدد اور سامانهه جانی کی قدرتی دیتا ہے: 1. **آگاهی:** فرد کو اپنے ڈر و مشکلات کے بارے میں آگاه کیا جاتا ہے اور یہ سمجهتا ہے کے مدد طلب کرنا ایک قوی قدم ہے.

پشیناسی:** اس** .2 مرحلہ میں، فرد اپنے درد و علاج کے لیے مختلف گزینتوں کو کھولتا ہے اور یہ سمجھتا ہے کہ کیا کام کرنا ہے۔ پڑھاں:** اینجا،** .3 فرد کے پاس ہلکی پیدا کرنے کے لئے عملی قدموں کی طرف لگایا جاتا ہے، جیسے کے سمجھنے کے گروہ، مشاورے، یا مددگاری. انجام:** یہ** .4 مرحلہ شامل ہے کہ فرد پڑھاں میں تصمیم لیتا ہے اور اپنے ہلکی کی طرف قدم بڑھاتا ہے۔ اس چارچوب کا مقصد ہے کہ افراد کو خودی مدد کرنے میں توانائیے دی جاتے ہو، اور انہیں یقین دیا جاتے ہو کے مدد طلب ک	کرتا ہے، جس میں ہر قدم آپ کو امید اور توانا دیتی ہے۔ چارے ## سترہ: آگاہی** .1 **:اور قبولی - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. یہ ایک قوی قدم ہے جو رہایے کے راستے پر پہنچانے میں مدد کرتا ہے۔ پیرامید** .2 **:کا بناوٹ اعتیاد کو - ایک مشکل کے طور پر نظر کریں، نہ کے ایک ضعف یا انتخاب. یہ پیرامید کا بناوٹ ہے جو آپ کو قدرت اور کنترل دیتی ہے۔ پارچہ** .3 ** بندی اور **:اولویت دے آپ کے - اعتیاد کے مختلف ابعاد (جیسے روحی، جسمی، اجتماعی) کو شناسایے کریں اور اسانے کی طرح اولویت دیں. ** .4 پشتونگی اور **:مسٹرکی یک - حمایتی شبکہ بنانا شروع کریں. دوستانے، خانوادہ، یا ایک حمایت گروپ سے	ڈرگے کا معاشرے کرنا اور انکشاف کے دوران پورا ہونا یاد دیلتا ہے۔ چارے ## سترہ: آگاہی** .1 **:اور قبولی - آپ کو پہلے اپنے ڈرگے کا فہم و قبول کرنا چاہیے. یہ شامل ہے کہ آپ کیا ہاں، کیونکے آپ ہی آپ کے معافیت کے لیے بہترین حامی ہو سکیں. آپ کے - ڈرگے میں کوئی شرم یا گناہ نہیں ہے. یہ ایک عادی پدیدہ ہے اور ہمیں یہ سمجھنا چاہیے کے معافیت ایک سفر ہے۔ اہداف** .2 **:تعیین کرنا واضح - اہداف بنائیں جو آپ کو پورا ہونے میں مدد کرتے ہیں. یہ کوتاہ مدت اور بلند مدت اہداف شامل کر سکیں. مثلاً، آپ - کا اولویتے ہدف ہوسکے کے آپ ایک ہفتے میں کے نوم کے عادات میں تبدیلی لائیں، اور بلند مدت ہدف ہوسک	آوری اور پڑھاوری کے لیے ابزار دیے۔ چارے ## قدم: آگاہی و** .1 **:پذیرش آپ کے - ڈرگے کا شناخت کریں اور ان کا قبول کریں. یہ ایک قوی قدم ہے جو شروعات میں ہی ہمارے ہمیں دیتا ہے۔ پیرامد** .2 **:بندی اپنے ڈرگے - کے مختلف جنبہ رو برسائیں: جسمی، عقلی، عاطفی اور اجتماعی. پڑھاوری اور خود را بہر آوری کے لیے ایک قوی بنیاد بنائیں. ** .3 استراتژی و **:اقدام اپنے - رہایی کے لیے استراتژی بنائیں. کوچک اہداف قائم کریں اور انہیں پورا کرنے کا تلاش کریں. ہر قدم میں، آپ کو مزید اعتماد اور قوت میلیں گے۔ پیروی و** .4 **:حمایت یہ - ضروریے ہے کے آپ اس فریم ورک کا پیروی کریں اور جوڑی کرنا جاری	گھرہیں ہیں اور انکھا کرنا چاہتے ہیں کے وہ ایک بہتر آگے بڑھنے کی طرف قدم برار. پنبہ ## وڈا: تعارف** .1 **کریں اور اعتماد بنائیں:** ہمیشہ ایک اہم گام تعارف اور اعتماد بنانے کا ہے۔ یہ شامل ہے کہ آپ اپنی قصے سے شروع کریں، انتظارات خود را اشتراک گذاری کریں اور ایک محکم رابطہ بنانے کے لیے کوشش کریں. آگاہی** .2 **اور تعلیم:** افراد کو مواد سوء مصرف کے اثرات، ترمیم کے روشوں اور موجود منابع در مورد ہمیشہ آگاہ بنائیں. یہ میں شامل ہے کہ انکھا کرنے والے افراد کو نالوکسونے (Naloxone) کا استعمال کرنے اور بحث کرنے میں مدد فراہم کریں. هدف** .3 **سے محفوظ رہن:** مشترکے اهداف تعیین کریں جو	آوری اور پڑھاوری کے لیے ابزار دیے۔ چارے ## قدم: آگاہی و** .1 **:شناخت اپنے ڈرگے - کا شناخت کریں اور آگاہ ہو جائیں کے آپ کیا سمجھتے ہیں. خود کو - بہر آوری کے لیے ضروریے گامون کی طرف لڑائیں حمایت** .2 **گروہ تشکیل دیں:** ایک - اعتماد کا محفل بنائیں جہاں آپ اپنے تجربیات کو اشتراک کر سکتے ہیں اور دوسرے کے تجربیات سے سیکھ سکتے ہیں. یہ گروہ - ایک محفوظ فضای پڑھاوری اور حمایت کی پہنچ تھائیں گا. ** .3 استراتژی **:بندی اپنے - رہایے کے لیے ایک بلو پرینت بنائیں. کوتاہ - مدت اور بلند مدت اهداف قائم کریں اور ان کی طرف کامیاب ہونے کا راستے پیدا کریں. عملی** .4 **:کردن	قابل دسترس اور مؤثر رہایی کا مسیر پیش کرتا ہے۔ مرحلہ ## ۱: انعکاس اور قبولی (Reflexion and Acceptance) خود کو - بشناس: اعتیاد کے علل اور اثرات کو درک کریں. قبول کریں - کی اعتیاد ایک چالش ہے، لیکن آپ اسے حل کر سکتے ہیں. هدف خود - را تعریف کریں: رہایی کا آپ کا شخصی مہم چیز کیا ہے؟ مرحلہ ## ۲: یاری اور حمایت (Support and Resources) یاریان پیدا - کریں: دوستان، خانوادہ، یا ایک حمایتی گروہ سے مدد لیں. معلومات - جمع کریں: اعتیاد کے بارے میں آگاہی حاصل کریں اور رہایی کے مختلف روشوں کو جانیں. نالوکسون - (Naloxone) جیسے ہمیشہ کمک کا وسیلے دسترس	**کرنے میں آگے بڑھتے ہیں. اس ہفتہ میں، ہم نئے استراتژیوں اور ہماریک ی کے لیے مفید چیزوں پر تمرکز کرنگو.** **- رواج کرنا (Spread Awareness):** ریکورد ی بنائیں اور اسے اپنے محلوظ، دوستان اور ہمیشہ کے ساتھ اشترا ک کردیں. ریک ی کرنل کی مفهوم کو بڑھاتی رہیں اور ان کا فائدے دوسرو ں تک پہنچائے ں. **- پشینے سے

	مدد لئ۔ یہ آپ کو سخت زمانوں میں پڑھائ میں مدد کرتا ہ۔ ## یادداشت: یہ فرآیند - شخص بھی متغیر ہ، جیس کہ ہر فرد کا اعتیاد اور رہایی کا راستا منحصر بہ فرد		رکھیں. اگر ضروری ہو، گروھوں اور پروفیشنل کمکی کا طلب کریں. یاد رہا کہ آپ نہ اس سفر کا شروع کیا ہ اور ی	قابل دسترس اور واقع بینا ہوں. یہ انکھا کرنہ والہ فرد کو انگیزہ دے گا اور انہیں آگہ بڑھنہ میں مدد کریں گ	اپنہ بلو - پرینت کہ مطابق اقدام کرائیں. مثبت - تفکر اور خود انضباط کہ ساتھ، آپ اپنہ اھداف کو پورا کر سکتہ ہیں.	رکھیں. مرحلہ ## ۳: استراتژی و اقدام (Strategies and Action) - اھداف قابل دستیابی قائم کریں: کوچک قدموں سہ شروع کریں اور پیشرفت کو ترقی دیں. - رواجی روشوں کا استعمالہ کریں: مثلاً، مدیتیشن، یوگا، یا طبی درمانہ. - خود مراقبتی کا اھمیت بدان: کافی خواب، صحتہ رژیم، اور منظم ورزش. مرحلہ ## ۴: پایداری	**ساتھ ہونا (Embrace the Past):** **اپنہ گذشتہ کا تجاویز کریں، لیکن ان سہ سیکھی اور تجربتو ں کو نہیں بھولائی ں. یہ اپنہ آگہ بڑھنہ میں مددگار ہو سکتا ہ.** - **میری ریکورڈ ی (My Recovery Journal):** **ایک دفتر یا اپلیکیشن کا استعمال کریں تاکہ اپنہ ریکورڈ، افکار اور پیشرفتوں کو ثبت کر سکیں. یہ آپ کی ریکورڈ ی کا ایک قدرتمند ابزار ہ.** - **ساپرھ ی گروہ

(Peer Support Groups): اس ہفتہ میں، ایک ساپرھ ی گروہ میں شامیل وں اور اپنۂ تجربتو ں کو اشترا ک کریں. یۂ مددگار							
ہفتۂ ۲۳	پہ چارۂ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یۂ ایک جامعه محور چارچوب تهیۂ جو قومۂ کی مدد کرنۂ و انهیں ہمیشۂ کۂ لیۂ قابل بهرانۂ میں مدد کرتا ہۂ. یۂ ایک قدم به قدم رویکت ہۂ جو افراد کو اپنۂ ہمارۂ اور سلامتی کۂ لیۂ استراتیجیں بنانۂ میں مدد کرتا ہۂ. چارۂ ## سترہ: 1. **آگاهی اور قبولی:** - خود کو اپنۂ ہمارۂ حال کا شناخت اور ان کی قبول کریں. یۂ شاملۂ ہۂ کۂ آپ کو پهر	پہ چارۂ # سترہ ی خپلی کۂ لیۂ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یۂ ایک جامعه محورِ چارچوب ہۂ جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کۂ طریقوں میں مدد کرتا ہۂ. یۂ چار سترہ ی ساده لیکن موثر ہیں جو آپ کو خود را بۂر آوری، پهر حمایت و فکر کردن اور در نهایت رهایی کۂ طریقوں میں مدد کرتۂ ہیں. چار ## سترہ: 1. **خود را بۂر آوریۂ (Self-Awareness):** - آپ کا	پہ چارۂ # سترہ ی خپلی کۂ لیۂ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یۂ ایک جامعه محور فریم ورک ہۂ جو افراد کو انکشاف اور رهایۂ از اعتیاد کۂ راستۂ پر مۂرگی سرگرمی دیٹی ہۂ. یۂ طرح یک ساعدگاری کا منصوبۂ ہۂ جو افراد کو خودی سمجھ، قوت و امید دیٹی ہۂ. چارۂ ## سترہ: 1. **آگاهی اور قبولی:** - خودت رو آگاه کن که اعتیاد ایک بیماریۂ ہۂ، اور اس کا حلال ہونۂ کا وقت آئۂ.	پہ چارۂ # سترہ ی خپلی کۂ لیۂ ریکوریۂ کیل (Recovery Kernel) یۂ ایک جامعه محور فریم ورک ہۂ جو افراد کو انڈیکشن، اعتیاد اور دیگر چالشات کۂ مقابلۂ میں مدد فراہم کرتا ہۂ. یۂ ایک مرحله بندی شده رویکرد ہۂ جو خپلی کۂ مختلف مراحل میں ساعدگری کی طرح عمل کرتا ہۂ. پهر اگه ## شروع کریں 1. **آگاهی اور قبولی:** - خپلی کا شناخت اور اس کۂ معاشرۂ کا قبول. یۂ مرحله آگاهی	پہ چارۂ # سترہ ی خپلی کۂ لیۂ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یۂ ایک جامعه محورِ فریم ورک ہۂ جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کۂ راستۂ پر مۂرگی پورا کرنۂ میں مدد کرتا ہۂ. یۂ ایک سمجها اور حمایتی فرآیند ہۂ جو افراد کو خود اسٹیویۂ ہونۂ و خودمختارِ زندگی کۂ لیۂ توانائی دیتا ہۂ. پښه ## چارۂ: 1. **آگاهی اور قبول:** - خودت رو اعتیاد کۂ طور پر سمجھ و قبول کر. یۂ	پہ چارۂ # سترہ ی خپلی کۂ لیۂ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یۂ ایک جامعه محورِ فریم ورک ہۂ جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کۂ راستۂ پر مڈ کرنۂ میں مدد کرتا ہۂ. یۂ چار مرحله کا ایک نظام ہۂ جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر موثر ہۂ: 1. **آگاهی اور قبول:** - خود کو اعتیاد کۂ طور پر آگاه کریں اور اس کا قبول کریں. - خپلی کۂ عواقبیں اور انکشاف کۂ فائدۂ کو سمجهیں.	پہ چارۂ # سترہ ی خپلی کۂ لیۂ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یۂ ایک جامعه محور فریم ورک ہۂ جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کۂ راستۂ پر مڈ کرنۂ میں مدد کرتا ہۂ. یۂ چار مرحله کا ایک نظام ہۂ جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر مؤثر ہۂ: 1. **آگاهی اور قبولی:** - خود کو اعتیاد کۂ طور پر آگاه کریں اور اس کا قبول کریں. پهر پهر، یۂ سمجهیں کۂ رهایی ممکن ہۂ اور آپ اس کی قدرت دار ہیں. 2. **پیرامید کا بناوٹ:** - اعتیاد کۂ علاج کۂ لیۂ ایک قوی بنیاد بنائیں. یۂ شامل ہو سکتا ہۂ: روانشناختی مشاورۂ، گروه حمایت، اور آگاهی برائۂ کرنۂ کۂ برنامه. 3. **استراتژی کا انتظام:** - ایک شخصی رهایۂ

پلان بنائیں جو آپ کو لیے کارآ گا. - استراتژیوں میں شامل ہونے میں: روزانہ روتین، مدیریت استرس، اور اجتناب کے اقدامات. 4. **پیروی اور انعکاس**: - پلان کو لگاتار پیروی کریں اور پچھلے قدموں سے سیکھیے دروسوں کو انعکاس دیں. - یہ مرحلہ آپ کے لیے ایک پوری طور پر تبدیل کرنے اور پایدار رهایی حاصل کرنے کا ملہ ہے. یاد رکھیں، ریکیوری ایک سفر ہے، اور ی	2. **پیرامیدھا بندی**: - اعتیاد کے علل اور پیداوار کا تحلیل کریں. - حمایت کرنے والوں اور متخصصان کے ساتھ مل کر استراتژی بنائیں. 3. **پریودیزم (مرحلہ بندی)**: - رهایی کے لیے ایک واضح طرح بنائیں، جس میں کوچک قدموں کا پیگیری ہو. - ہر مرحلہ کے لئے واقع بینا اور قابل دسترس ہون. 4. **پشیناتی اور مداومت پیشرفت**: - کو رکھنے کے لیے استراتژیوں کا استعمال کریں. - خود را پوری طور پر متعاف کرنے کے بعد بھی حمایت گروهوں سے جڑا رہیں. تذکر:**** یہ فریم ورک صرف اطلاعاتی ہے اور پزشکی مشورے نہیں. اگے اعتیاد کے علاج کے لیے، تخصصی کمک لگانا ضروری ہے.	ایک قوی قدم ہے جو رهایی کا راستے پر ہے. 2. **حمایت گروپ پیدا کرنا**: - ایک حمایتی گروپ یا کمیونیتی جس میں افراد اعتیاد سے بچاوں گئے ہیں، پیدا کر. یہ آپ کو سمجھا اور قبول کا احساس دیتا ہے. 3. **نالوکسون (Naloxone) کا استعمال**: - اگر کسی کے پاس اپنے اعتیاد کے طور پر ناکارآپ ہونے کا خطر ہو، نالوکسون ایک نجات داد دارو ہے. یہ ایک سادے استعمال کا عمل ہے جو زندگی میں تبدیلی لائسکتا ہے. 4. **روانچینی اور مشاورہ**: - ایک روانشناس یا مشاورہ سے ملنے کا فکر کریں. انها آپ کو اعتیاد کے پیچیدے طور پر راهنمایی اور حمایت فراہم کرسکتین ہیں. 5. **خود مراق	بھرنے اور خپلی کے بارے میں صحت ہونے کا انعام دینا ہے. 2. **هدف تعیین**: - واضح اور قابل دسترس اهداف قائم کریں. یہ اهداف آپ کی سفر کے مختلف مراحل میں دلچسپی اور انگیزہ بھرنے میں مدد کرتی ہیں. 3. **پشوار سمجھاوری**: * خپلی کے علاج کے لیے قابل اعتماد اور اثربخش روشوں کو اتخاذ کریں. یہ شامل روانشناختی مشاور، گروہ حمایت، یا ہمیشے مددگار کے ساتھ کار کرنا ہوگا. 4. **عملی اقدام**:** ایک برنامہ بنائیں اور اس کے مطابق عمل کریں. یہ شامل روزانے روتین، صحت کے عادات، اور خپلی سے مقابلہ کرنے کے لئے استراتژیوں کو ادام میں لانا ہوگا. ## یادداشتی: - یہ پھر اگہ شروع کریں کا ایک سادہ راهنما ہے. آپ کے خاص شرایط اور نیازات	قبول - کریں کے آپ ہمیشے تک میں ہی نہیں ہو سکیں، اور یہ ایک پڑھا قدم ہے. 2. **سمجھنے کا وقت**: - اعتیاد کے علل اور اثرات بار میں تحقیق کریں. - خودت رو یقین بنائیں کے آپ اس مشکل کا حل پیدا کر سکیں. 3. **ساعدگاری پیدا کرنا**: - ایک حمایتی گروہ یا ساعدگاری گروپ میں شامل ہو جائیں، جہاں آپ اپنے تجربیات کو شریک کر سکیں. - یک مشاورہ یا معالج سے مل کر کمک مند ہو جائیں. 4. **اقدام کرنا**: - ایک رہنما یا نقشہ بنائیں جو آپ کو آگاہ رکھے اور مسیر رو روشن کریں. - مثبت تفکر اور خودی قوت پر تمرکز کریں. - کوچک اهداف قائم کریں اور انہاں پورا کریں.	اول قدم خود کو شناختن ہے. یہ شامل ہے کے آپ اپنے مواد سوء مصرف کی عادت، علل اور اثرات کو درک کریں. - فکر کریں کے آپ کا روانی حال، احساسات اور تفکرات کیسے ہیں جب آپ تحت تاثیر مواد ہوتے ہیں. 2. **حمایت و شبکہ (Support and Network)**: - ایک قوی حمایت شبکہ بنانا ضروری ہے. یہ خانوادہ، دوستان یا ایک معتمد کمیونیتی گروپ میں شامل ہو سکتا ہے. - کسے سے بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں، اس بات پر فکر کریں اور ان سے ارتباط برقرار کریں. 3. **فکر کردن و استراتژی (Thinking and Strategies)**: - آپ کا چالاک قدم فکر کردن اور استراتژی بناوٹن ہے. یہ شامل ہے کے آپ کاهی تکنیکوں اور تفکرات کو امتحان کریں	اس حال میں چلنا ہے، لیکن آپ کا قیادت اندر ہے. 2. **اهداف بناوٹن**: - واضح اور قابل دسترس اهداف تعیین کریں جو آپ کے لیے مهم ہیں. یہ اهداف میں شامل ہو سکتے ہیں کے آپ کا سلامتی بہتر ہو، روابط کو بہتر بناوٹو اور زندگی کی کیفیت کو بہتر کریں. 3. **استراتیجیوں کا انتخاب**: - مختلف استراتیجیوں اور تکنیکوں میں سے اپنی نیاز کے مطابق ہمیشے کے لیے قابل بھرانے والے روش انتخاب کریں. یہ شامل ہو سکتا ہے کے مشاورہ، درمان، یا خود مراقبت تکنیک. 4. **پیرامد کی مدد**: - جو بھی کسے آپ کو مدد کر سکتے ہیں،

		جو آپ کو مواد سے بچاؤں گے.	یاد ##				
ہفتہ ۲۴	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور چارچوب دے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراهم کرتا دے. یو آپ کو خود را بهر آوری، پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیں گا. چارٹ ## سترہ: 1. **آگاهی اور:** - آپ کا اول قدم دے کے آپ کو اپنے ڈرگی، علائم، اور قیام کے روشوں کا پورا آگاهی هو. - تعلیمی جلسات، کارگاها، اور آنلاین منابع کے ذریعے خود را تعلیم دیں. 2. **پشتیبانیت گروه:** - ایک امن اور حامی گروه بنانا جس میں آپ انسانی تجارب، چالشوں، اور موفقیتوں کو اشتراک کر سکتے ہیں - گروه کے	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا دے. یو چار مرحله کا ایک نظام دے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر دے: 1. **آگاهی و قبولی:** - خود کو مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقبش کے بارے میں آگاه بنا جائے. - قبول کریں کے آپ کی مدد کی ضرورت دے اور یو ایک قوی قدم دے. 2. **پشتونی اور حمایت:** - ایک پشتیان گروپ یا فاسلے پیدا کریں جو آپ کی مدد کر سکیں. - اپنے تجربیات، چالشوں اور کامیابیوں کے بارے میں باز صحبت کریں. 3. ** استراتژیوں	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڑگی سرگرمی دیٹی دے. یو طرح یک ساعدگاری کا منصوبے دے جو افراد کو خودی سمجھ، قوت و توانائی دیٹی تاکه انہیں اپنے ہراس افیونی مواد کی اعتیاد سے بچاؤ. چارٹ ## سترے: 1. **آگاهی اور:** - خودت رو آگاه بنا کے تو اعتیاد سے جهٹکے هو. قبول کر کے یو ایک چالش دے جو قابل حل دے. 2. ** پیرامیدها اور قوت:** - اپنے پیرامید (پاس کا نظام) کو بنانا شروع کر، جس میں دوستان، خانواده، اور سمجهدار گروه شامل ہیں. یو اپنے آپ کو قوت	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڑگی سرگرمی دیٹی دے. یو چار مرحله کا ایک نظام دے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر حمایت کننده دے: 1. **آگاهی اور:** - خود کو مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب سے آگاه کریں. - قبول کریں کے آپ کی مدد کی ضرورت دے اور یو ایک قوی قدم دے. 2. **پشتونی اور ارتباط:** - ایک پشتیون اور قابل اعتماد شخص سے بات کریں، جس پر آپ اعتماد کر سکیں. - اپنے تجربیات اور احساسات کو اشتراک کریں اور ان کا حمایتی گوش دیا جائے. 3. برنامه**	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڈ کرنے میں مدد کرتا دے. یو چار مرحله کا ایک نظام دے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر موثر دے: 1. **آگاهی اور:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاه کریں اور اس کا قبول کریں. - یو سمجهیں کے اعتیاد ایک بیماری دے، نے کے شخص کا ضعف. 2. **پشت سر گذاشتن:** - اعتیاد کے سب علل اور محرکین کو شناسایی کریں. - ایک قوی پشت سر گذاشتن استراتژی بنائیں جو آپ کو بدلاوٹ کرنے میں مدد کرے. 3. ** پریودیزم (مرحله ی	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محورِ فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڑگی سرگرمی دیٹی دے. یو طرح یک ساعدگاری کا منصوبے دے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کے انهیں اپنے همیشے کے لئے بهتر هونے میں مدد کرے. چارٹ ## سترہ: 1. **آگاهی اور:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاه کریں اور اس کا قبول کریں. یو ایک قوی قدم دے جو رهایی کے راستے پر شروع هوتی دے. 2. **پیرامد کا انتخاب:** - پهر، ایک مناسب پیرامد یا طرح کا انتخاب کریں جو آپ کے لیے کامیاب هو سکے. یو اپنے شما، ارزشوں اور موقفیات کے	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڑگی سرگرمی دیٹی دے. یو طرح یک ساعدگاری کا منصوبے دے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کے انهیں اپنے همیشے کے لئے بهتر هونے میں مدد کرے. چارٹ ## سترہ: 1. **آگاهی اور:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاه کریں اور اس کا قبول کریں. یو ایک قوی قدم دے جو رهایی کے راستے پر شروع هوتی دے. 2. **پیرامد کا انتخاب:** - پهر، ایک مناسب پیرامد یا طرح کا انتخاب کریں جو آپ کے لیے کامیاب هو سکے. یو اپنے شما، ارزشوں اور موقفیات کے	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک دے جو افراد کو اپنے ڈرگی میں انکشاف اور پورا هونے میں مدد کرتا دے. یو ایک سادے لیکن موثر طریقے دے جو افراد کو خودی ریکوری (self-recovery) کے لیے توانا دیتا دے. چارٹ قدم ##: 1. **آگاهی اور قبول:** - آگاه بنین کے اپنے ڈرگی میں کمک لگانا یو ایک قوی قدم دے. - قبول کریں کے ریکوری ایک پروسس دے اور زمانے لے گا. 2. **هدف نئی ڈرگی:** - کی تعریف کرنے اپنی هدایات، قیمتوں اور خواستهں کے بارے میں فکر کریں. - همیشے یاد رکهن کے ریکوری ایک سفر دے جو انفرادی دے. 3. **استراتژیوں کی تدوین:** - کوچک اهداف قائم کریں اور انہیں پورا کرنے کا برنامه بنائیں. - مثبت تفکر، خودمختاری و مددگاری کے ابزاروں کو ادا کریں. 4. **پیرامید کا پیمایش:** - اپنے ڈرگی میں پیشرفت کی گامهوں کو ریکارڈ کریں اور ان کا جشن مانین. - مددگاروں اور حمایتی شبکه سے ارتباط راں نہیں چهوڑین. یادداشت ##: - یو -

	اعضا ہمنگا ہون گا اور ایک دوسر کی مدد کرن میں یار بن گا. 3. ** استراتژی بندی اور **:اقدام اپن قیام - کل لیں یک شخصی نقشہ بنائیں جو آپ ک نیازوں اور ڈرگی ک مطابق ہو. کوچک - اہداف قائم کریں، اقدام پلان بنائیں، اور پوری پیشرفت کا ریکارڈ رکھیں. 4. **پشتونہ **:حمایت اگ بھی - جب آپ ڈرگی س گزرت گئ، پشتیبانیت کا شبکہ بنانا جاری رکھیں. - مشاوران، روانشناسان، یا قیام گروہوں س مدد لائیں اور ارتباط ر	**:کا انتظام اہداف - کوتاہ مدت اور بلند مدت قائم کریں جو مواد سوء مصرف کو رہا کرن میں مدد کرت ہیں. - استراتژیوں کا انتظام کریں، جیس ک روزان روال، فعالیتوں کا انتخاب، اور مثبت تفکر کی تقویت. 4. **پیروی اور **:انعکاس پوری - طور پر پیروی کریں اور خود کو مسؤول بنایا جائ. روند میں - پیشرفت کا انعکاس کریں اور ضروری ترین تنظیمات کرت رہیں. مهم:** ی** پھر ایک سفر ہ، اور ہر قدم پر مدد اور حمایت ضروری ہ. اپن فاصل کا انتخاب کری	اور سپورٹ دیٹی گا. 3. ** استراتژیوں کا **:استعمال مختلف - استراتژیوں اور تکنیکوں کو اتخاذ کر ک اعتیاد س بچاؤ. میشہ یاد رکھا ک ی ایک پڑھا ہنڈا ہ، اور صبر اور مداومت کی ضرورت ہ. 4. **پیگیری اور **:حمایت رہایی ک - بعد بھی پیگیری کرنا جاری رکھا جا سکتا ہ. گروہ سمجھدار، مشاور، یا حمایت گروہوں ک ساتھ ارتباط بھی مفید ہ تاک	سازی اور **:اقدام ایک - شخصی برنامہ بنائیں جو آپ ک لی کارگار ہو، شامل کوتاہ مدت اور بلند مدت اهداف. اقدام - کریں اور پوری طور پر پایبند رمان کی کوشش کریں. 4. ** پیرامیدھا اور **:مدد جوڑی - اور حمایت ک لی محلی گروہوں، سازمانوں اور خدماتو س ارتباط برقرار کریں. یاد - رائیں ک مدد مند ہون کا معنا ہ ک آپ بھی دوسروں کی مدد کر سکیں. یاد رائ ک ی پڑوس ہ، اور ہر قدم پر پوری طور پر حمایت اور احترام حاصل ہون چاہی.	**:انتقالی) ایک - نظمدار زندگی سبک اتخاذ کریں، شامل سالم ڈیٹ، نوم اور شاوری. حمایت - گروهوں اور مشاوروں س ارتباط برقرار کریں. 4. **رهایی اور **:پایداری موفقی - کا جشن مانا اور انکشاف کرنا ک آپ کیا سیکھیں ہوئی ہ. نئی - عاداتوں کو ادام رکھنا اور اعتیاد ک کوئی پچھل علائم نہیں دکھان ک لی استراتژیوں کا استعمال کریں. تذکر:**** ی فریم ورک صرف تعلیمی مقصدوں ک لی ہ. اگ کوئی بح	اساس پر ہونا چاہی. 3. پیرامد** **:کا اجرا انتخاب - کرد پیرامد کو عملی کریں. ی شامل میں ہو سکتا ہ ک دوستان اور خانوادہ س مدد م گن، ایک حمایتی گروہ میں شامل ہون یا ایک متخصص کا مشور لین کا. 4. پیرامد** **:کا پیگیری یاد را - ک رهایی یک مستمر پروس ہ. پیرامد کو بھی پیگیری کریں، ان کی اثربخشی کو ارزیابی کریں اور ج	

شروں 6: اضاف کا پیروی: متیل فولیت ☐ بیٹا ۱۲ ☐ مگنزیوم ☐ تینین ☐ تیروزین (جنگجوی) ☐ دوسر _____

ماہ ۶ تمرینات تکمیل شدہ: _____ میانگین خواب: _____ ساعت بیماری یا استرس‌های قابل توجه:

_____

ماہ ۶: بزرگ‌ترین دستاورد این ماہ:

ماه ۷ - بازسازی محیطی

نوت‌ها #	په چاره‌ی سمر (Recovery Kernel)	دهونړی	د اُنسی (Anxiety) د چالښ خا کې شکل میں ظاهر ېوایا، جس کا مقصد فرد رو به اضطراب و نگرانی مند کرا. ېو یک احساس طبیعی ېو، لیکن جب اس کی شدت زیاد ېو گئی، می توانا مشکلات ایجاد کرنا شروع کا. د انڈی اُنسی کې علائم شامل ېیں: - د قلب تند تند بېت ېونا - تنفس تنگ ېونا - سر میں درد یا غش - بدن میں کهین پانی (عرق) کردن - بی قراری و نگرانی مداوم اگر یې علائم قوی ېیں اور روزانې زندگی کو تأثیر دینې ېیں، پس ضروری ېو کې آپ	خواب # ## خواب کا اهمیت خواب یک فرآیند طبیعی و ضروری برای سلامت جسمی و روانی انسان است. این زمان مهمی برای تجدید قوا، پردازش اطلاعات روزانه، و حفظ عملکرد مناسب مغز و بدن می‌باشد. ## راه‌های بهبود کیفیت خواب: 1. ** روتین منظم خواب:** سعی کنید هر شب در یک زمان مشخص بخوابید و صبح‌ها در ساعت ثابتی از خواب بیدار شوید. این کار به تنظیم ساعت بیولوژیک ی بدن کمک می‌کند.	انرژی # **۱. انرژی خا اهمیت:** انرژی حیات و تحرک د نگره ست. چاں ېم کي کار کرنا ېو، یادگیری ېونې یا رشد کرنا، انرژی ضروری ېو. انرژی ېم کو ډرک، امید اور قدرت دیں تهی. **۲. انرژی کې انواع:** انرژی مختلف اشکال میں موجود ېو: - انرژی** بدنی:** ېم کو کار کرنې، دهونڈ کرنې اور تحرک کرنې کې لیې بدنی انرژی ضروری ېو. - انرژی** ذهنی:** فکر کرنې، یاد کرنې اور تصمیم لگانې میں ذهنی انرژی نقش	مود یا حال روحی فرد، یک عنصر کلیدی در روند بهبود و بازیابی است. یې انعکاس د احساسات ، افکار اور رفتار فرد ېو جو اس کې تجارب اور تعاملات پر بنیاد ېو. یک مثبت، امیدوار کننده حال روحی، میں ایک قوی پلتفرم کې طور پر عمل کرتا ېو جس سې فرد میں خودباوری اور توانا پیداوار ېو سکتا ېو. اس کې علاوې، آگاهی اور پذیرش حال روحی کې مختلف ابعاد ضروری ېو: * ** شناسائی کردن احساسات ** فرد: کو اپنې	هفتې

- هدف:** یې ** فریم ورک جو "ریکوری کیرنل" نام دیا گیا ېو، کاموں کی مدد کرنې اور ان کې پورا ېونې میں مددگاران کو مېربانا ېو. یې ایک جامع نظام ېو جو افراد کو اپنې ېمیشې کې لیې صحت اور بېتر زندگی کې راستې پر لې جاتا ېو.

- قابل دسترس ** بودن:** یې محتوای تمام زبانوں میں در دسترس ېو، جس سې افراد مختلف جوڑوں اور فرهنگوں سې اس کا استفادې کر سکتې ېیں.

- انعامات:** یې ** فریم ورک محض مددگاروں کې لیې ېو، جو کوئی بهی پیش شرط یا هزینه نېیں ېو. یې تمام کسې کې لئې مجانی ېو.

- حریم ** خصوصی اور محرمانگی:** تمام مشاورات و جلسوں میں حریم خصوصی اور محرمانگی کا احترام کیا جاتا ېو. اطلاعات محفوظ رېتی ېیں اور کوئی بهی شخص یا نهاد ان کی دسترسی نېیں رکهتې.

- پشتون زبان ** میں تدوین:** یې متن پښتو زبان میں محفوظ طور پر تدوین کیا گیا

احساسات کو تشخیص دینا اور ان کا نام دینا سیکھنا چاہئے.

* **درک علل:** فہمنہ کہ لئہ کہ حال روحی کہ فلود کیا کار کرتا ہے، ضروری ہے.

* **پذیرش:** حال روحی، چاہے ان کی مثبت یا منفی طبیعت، سمجھنہ اور پذیرش کرنہ کا عمل ہے.

* **مدیریت استراتژی:** موثر تکنیکھ لگاتار حال روحی کو مدیریت کرنہ میں مدد کرتی ہیں، جیسہ تنفس تمرینات، ذھنیک تصور، یا مشاورہ.

یاد رکھنہ والا یہ ہے کہ حال روحی یک پڑھا چل ہے اور زمانہ کہ ساتھ اڑاتی ہے.

- **انرژی روحی:** ایمان، امید اور شادی جیسہ روحی عناصر ہم کو انگیزہ دیں اور زندگی میں معنا دیتہ ہیں.

۳. انرژی کا پورا ہونہ کہ لیہ نکات:

- **تعادل بھر لئہ:** بدنی، ذھنی اور روحی تعادل ہم کو پورا انرژی حاصل کرنہ میں مدد کرتی ہے.

- **سالم رژیم:** سالم و مغذی رژیم ہم کو انرژی سہ پرپورٹ کرنہ میں کمک کرتا ہے.

- **نوم:** کافی اور باکوی نوم ہم کو انرژی بازگردانی اور تجدید قوا کرنہ میں ضروری ہے.

- **مدیتیشن اور یوگا:** یہ

2. **محیط خواب آرام:** اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما تاریک، آرام و خنک است. از نورهای مزاحم و صداهای بلند دوری کنید.

3. **اجتناب از محرک‌ها قبل از خواب:** حداقل یک ساعت قبل از خواب، از استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی مانند تلفن همراه یا تلویزیون خودداری کنید. این دستگاه‌ها می‌توانند بر الگوی خواب شما تأثیر بگذارند.

4. **فعالیت بدنی منظم:** ورزش منظم در طول روز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک لین. انڈی درمان اور حمایت موجود ہے جو آپ کو بہتر بنان میں مدد کر سکتا.

یہ چند گام ہیں جو آپ کی مدد میں کامیاب ہو سکتہ ہیں:

1. **آگاهی:** اُنسی کہ علائم اور پیداوار کو بہتر سمجھین.
2. **تنظیم روتین:** منظم زندگی، خواب و تناوب کاری کا پہ کریں.
3. **ورزش:** روزانہ بدنی فعالیت شامل کریں.
4. **تنفس تکنیک:** عمیق تنفس تمرینات کو اتقان کریں.
5. **حمایت گروپ:** اُنسی سہ جگہ لگان و گروپوں میں شامل ہو

نزدیک شما، دوستان، یا حتی خود شما باشد.

2. **ایجاد یک گروه حمایتی:** * تشکیل یک گروه کوچک از افرادی که می‌خواهند حمایت و راهنمایی کنند. یہ گروه می‌تونه شامل اعضای خانواده، دوستان قابل اعتماد، یا حتی متخصصان بهداشت روان باشد.

3. **آموزش و آگاهی:** همه اعضا باید در مورد چالش‌ها و استراتژی های مقابله با آن‌ها آموزش ببینند. این شامل فهمیدن اعتیاد، تاثیرات آن بر مغز، و روش‌های مدیریت علائم می‌شود.

ہے، جس سہ محلی صحت و بہتری کی حسی حاصل ہوتی ہے.

4. **دسترسی به منابع:** اطمینان حاصل کنید که گروه دسترسی به منابع ضروری دارد، مانند:
   - مواد آموزشی
   - خط‌های کمک فوری (مانند *findahelpline.com*)
   - داروهایی مثل نالوکسون (Naloxone) برای مقابله با اورا ق‌های مرتبط با مواد مخدر

5. **برنامه‌ریزی جلسات منظم:** برنامه‌ریزی جلسات منظم برای بحث، به اشتراک گذاشتن تجربیات، و ارائه حمایت.

6. **تداوم و پایداری:** * یاد بگیرید که چگونه این روند را تداوم بخشید و جو آپ کی مدد کر سکت یں.

6. **مشاور*: ایک متخصص روانشناس یا مشاور س ملین.

7. **درمان**: ضروری وا تو، درمان ک کمک کند، اما سعی کنید تمرینات شدید را چند ساعت قبل از خواب انجام ندھید.

5. **رژیم غذایی سالم:** از مصرف کافئین و نوشیدنی های الکلی قبل از خواب خودداری کنید. این مواد می‌توانند خواب شما را مختل کنند. به جای آن، از غذاهای آرامش‌بخش مانند شیر گرم یا چای گیاهی استفاده کنید.

6. **مدیریت استرس:** * تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا تنفس عمیق را امتحان کنید. این روش‌ها می‌توانند به آرام کردن ذهن و تکنیکھان ذھنی آرامش اور تمرکز میں مدد کرتی یں، جس س انرژی افزایش میں معاونت وتی ۔

بدلتی ر تی ۔

اس لی، پایدار بھبود ک لئ، فرد کو حال روحی ک متغیر ابعاد ک ساتھ کامیاب ونہ اور ان کا سامنہ آنا چائی.

پہ چارې سترہ ی # خپلی کې لیږ ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی	پہ چارې # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یې ایک جامعہ	پہ چارې # سترہ ی خپلی کې لیږ ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعہ	پہ چارې # سترہ ی خپلی کې لیږ ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعہ	پہ چارې # سترہ ی خپلی کې لیږ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یې ایک جامعہ	پہ چارې # سترہ ی خپلی کې لیږ ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعہ	پہ چارې # سترہ ی خپلی کې لیږ ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعہ	**هفتم: پہ چارې کا استعمال**

از موانع احتمالی عبور کنید. یادآوری کنید که بهبود یک فرایند مداوم است.

نکات مهم:

- **حمایت بی‌قید و شرط:** ایجاد فضایی امن و بدون قضاوت که در آن افراد می‌توانند آزادانه صحبت کنند و احساسات خود را بیان نمایند.

- **حفظ ح

آماده شدن برای خواب کمک کنند.

7. **اجتناب از ناهار سنگین قبل از خواب:** وعده‌های غذایی سنگین را حداقل چند ساعت قبل از زمان خواب مصرف کنید تا از ناراحتی معده در شب جلوگیری شود.

اگر مشکلات خواب دارید:

- اگر با مشکلات خواب مزمن دست و پنجه نرم می‌کنید، با یک متخصص بهداشت روان یا پزشک مشورت کنید. آنها می‌توانند علت اصلی را

مقدمہ: **زیر نمیشہ یاد رکھنہ کہ لیہ، ہم آرزاندا ہیں کہ ایک روز بہتر ہو جائہ. اس کہ لئہ، ہم کو پڑہ قدموں پر پیش کرنا پڑا، جیسہ کہ چار چراغ کا استعما ل، جو ہمیں ایک منظم اور قابل قبول روت میں لہ جاتا ہے. یہ چار چراغ ہم کو اپنہ ہمارہ اور دوسرو ں کہ صحت و رفاہ کہ لیہ پوری توجہ سہ کام کرنہ میں مدد کرتا ہے. **چار	یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنہ ڈرگہ میں رہایی پیدا کرنہ میں مدد کرتا ہے. یہ ایک سادہ لیکن موثر طریقہ ہے جو آپ کو خود را بہتر آوری اور پڑھاوری کہ لیہ ابزار دیہ. چار ## قدم: 1. **آگاھی و شناخت:** اپنہ ڈرگہ، علائم اور پتہ تک سمجھیں - کہ ریکیوری ایک سفر ہے جو وقت لہ گا اور صبر کی ضرورت ہے. 2. **پشتیبانی گروہ:** ایک حمایت کنندہ جماعت میں شامیل ہو جائہ، جہاں آپ اپنہ تجربیات کو شریک کر سکتہ ہیں اور دوسرہ کہ تجربیات سہ سیکھ سکتہ ہیں. یہ ایک - امن اور غیر قضاوی محیط ہے جو آپ کو بہتر آوری کہ لیہ پڑھاوری دیں گہ. 3. **استراتژی بہتر آوری:** اپنہ ڈرگہ - کہ لئہ	محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کہ راستہ پر مہرگی سرگرمی دیتی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیتی تا کہ انھیں اپنہ ہمیشہ کہ لئہ بہتر انتخاب کرنہ میں مدد کی جائہ. چار ## سترہ: 1. **آگاھی اور قبول:** خودت کو - اعتیاد کا شناخت دیں اور اسہ قبول کریں. یہ ایک قوی قدم ہے جو رہایی کہ راستہ پر شروع ہوتی ہے. 2. **پیرامد کا انتخاب:** اپنہ لیہ - ایک مناسب (معالج یا گروہ ساعدگاری) چونکیں. یہ اپنہ تجربہ اور نیازوہ کہ مطابق ہونا چاہیہ. 3. **ایک برنامہ بنائیں:** ایک - شخصی رہایی کا برنامہ بنائیں جو آپ کہ مہرگی اھداف اور چالشوں کو	محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از مواد سوء مصرف کہ طریقوں میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور مؤثر حمایت پہنچانہ کہ لیہ طراحی کیا گیا ہے: 1. **آگاھی اور قبولی:** خود کو - اور مواد سوء مصرف کا علاقہ سمجھا جائہ. قبول - کریں کہ کمک لگانا ایک قوت و چالاکی ہے. 2. **پشتونی اور ارتباط:** ایک قابل - اعتماد فرد، گروہ یا محفل سہ بات کریں جو آپ کی حالت سمجھتہ ہوں اور آپ کا حمایت کرتہ ہیں. - احساسات، افکار اور تجارب کو اشتراک گذار کرنا شروع کریں. 3. **برنامہ بندی اور اقدام:** ایک - شخصی رہایی برنامہ بنائیں جو آپ کہ لئہ مناسب ہو. قابل - دسترس منابع،	محور فریم ورک ہے جو افراد کو انڈیکشن، اعتیاد اور انکھر میں آئندہ کا سمجھنہ اور مقابلہ کرنہ میں مدد کرتا ہے. یہ ایک خطری پورا ہونہ کا رویکار نہیں بلکہ ایک سفر ہے جو امید، شفقت اور حمایتی محیط میں گام بڑھاتا ہے. پشہ ## چار: خودی ارزیابی - **خود کو جانتا ہو:** انکھر کا فھم کرین و خودی ضعف اور قوت کا تجزیہ و تحلیل کرین. - **محرک کا تحلیل:** اپنہ اعتیاد کہ پشتوں میں موجود محرک کا پوری طور پر آگاہ ہو جائیں. - **اھداف تعیین کرین:** ریکوری کہ لیہ اپنی شخصی اھداف تعیین کریں اور انہا کو لکھیں. دوں: ## حمایتی شبکہ بنانا - **حمایت گروپ پیدا کریں:** ایک حمایتی گروپ، کلب یا اینٹرنٹ پر موجود منابع	محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از مواد سوء مصرف کہ طریقوں میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر مؤثر ہے: 1. **آگاھی اور قبولی:** خود کو - مواد سوء مصرف کہ اثرات اور عواقب سہ آگاہ کریں. قبول - کریں کہ آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے. 2. **پشتونی اور حمایت:** ایک - پشتیون گروہ پیدا کریں، جس میں آپ کہ سامان کہ افراد شامل ہیں جو مشابہ تجارب کر چکیں ہیں. یہ گروہ - آپ کو درد و دردانگی کا شعور بدلنہ اور حمایت کی ایک قوی شبکہ بنانہ میں مدد کرتی ہے. 3. **استراتژیوں کا انتظام:** انکشاف - کریں کہ آپ کہ لئہ کیا کار کرنا مفید ہوگا، جیسہ	محور چارچوب تھیہ جو قوم کی مدد کرنہ و انھیں ہمیشہ کہ لیہ مہربان اور موثر طریقوں سہ سرگرم کرنہ میں مدد کرتا ہے. یہ چارچوب "پشتو" زبان میں ترجمہ کیا گیا ہے تا کہ اپنہ قوم و دوستان کی مدد کرنہ والوں کو اسہ بہتر سمجھنہ اور استفادہ کرنہ میں مدد ملہ. پشتو ## میں ترجمہ: 1. **تعریف:** خپلی کی حالت میں ہونہ والہ افراد کو آگاہ، موثر اور محترمانہ طریقوں سہ مدد کرنا، جس سہ انھیں اپنہ ہمار اور قوم کی طرف لہ جانا میں مدد میلتہ 2. **مھم ٹکنیں:** - **آگاھی:** خپلی کہ علائم اور متاثر افراد کہ بارہ میں جامعہ میں آگاھی بڑھائہ. - **دعم:** محبت، سپورتیں، اور مشاورہ کی پہچان کہ ذریعہ مدد	از اعتیاد کہ راستہ پر مہرگی سرگرمی دیتی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی سمجھ، قوت و امید دیتی ہے. چار ستره ##: 1. **آگاھی اور قبولی:** خودت رو آگاہ بنا - کہ اعتیاد ایک بیماری ہے، اور اس کا حلال ہونہ کا وقت ہے. قبول کا قدم ابلا - کن، کہ تو ہمیشہ سمجھتہ ہو کہ تغییر ممکن ہے. 2. **پیرامد کا انتخاب:** ایک مناسب پیرامد - یا گروہ حمایتی پیدا کرا جو اعتیاد کہ علاج میں تخصص دار ہے. یقین بنا کہ وہ - محترم، غیر قضاوتی اور حمایتکار ہیں. 3. **پشتکشی اور درمان:** اپنہ دکتر یا - متخصص سہ مشورہ لہ کہ وہ کیا معالجہ شروع کر سکتہ ہیں. درمانی رو شروع - کرا کہ شامل دارو، مشاورہ، یا دوسرہ روشوہ میں ہو. 4. **پیرامد کا استعمال:** اپنہ پیرامد کہ ساتھ - منظم طور پر ملاقات کرا اور فعال رہا. یاد رکھا کہ حمایت - و قوت ہمیشہ دست رس ہے. یاد دہاند ##: یہ پھر ایک -

چراغ کی تعریف: **1. **چراغ اول: آگاہی** - یہ ہمیں ایک ہمیشہ بیدار اور آگاہ زندگی کا انتخاب کرنے میں مدد کرتا ہے. آگاہی کا مطلب ہے کہ ہم اپنے افکار، احساسات اور رفتارو ن پر نظارت رکھنے کی ضرورت ہے. **2. **چراغ دوم: تحمل** - * تحمل کا معنا ہے کہ ہم اپنے اضطراب، درد یا چالشو ں کا سامل ہونے میں قوی ہونے کی کوشش کرتے	استراتژیں تدوین کریں، جیسے روزانہ روتین، صحت کا رے، اور مثبت تفکر. - خود را چالش دین اور موفقئ کے لیے کوچک اهداف قائم کریں. 4. **مدد گیری اور پیگیری**: - اگے بھی مدد کی ضرورت ہو، نکلون اور پروفیشن	شامل کرتا ہے. 4. **پیرامد س**: تعلق - خودت کو معالج یا گروه ساعدگاری کے ساتھ مرتبط کریں اور انکهاوری کا حصہ لین. یہ آپ کو پشتیبانگی، درک اور انگیزیشن دیں گا. ## یادداشت: یہ فرآیند - زمانے کی مطالبہ کرتا ہے اور صبر اور مداومت میں مدد ہے.	مددگاران اور حمایت شبکه کا استفاده کریں. 4. **پیروی اور حمایتی**: - رهایی کے بعد، پیگیری و حمایتی کے برنامه ادامه دیں. - خود کو نوین چالشوں س بچانے کے لیے استراتژیوں کو لگاتار بنائیں اور اجرا کریں. یاد رکھا کہ یہ پھر ایک سفر ہے، اور پہلے قدم بھی اپنے آپ میں ایک پیروزی ہے.	س ارتباط برقرار کریں. - آگاه** افراد رو بیابین:** دوستان اور خانواده کے ساتھ صحبت کریں اور انهیں ریکوری کے سفر میں شامیل کریں. - محترم** مشاوران:** ایک متخصص یا مشاور س مشورت لین جو ریکوری پر راهنمایی کرسکد. ## سٹرے ٹر: استراتژیوں کا انتخاب درمان** - کے گزینه:** مختلف درمان گزینه، مثل مشاورے، گروه	کے صحت و فیتنسی کا روتین، شغلی اهداف، اور عاقدی روابط. - استراتژیوں کو انتظام دیں اور انہیں پوری طور پر اتباع کریں. 4. **پروگرس اور پایداری**: - آپ کے پیشرفت کا نظارے کریں اور مثبت تغییرات کا جشنی بگیرین. - یاد رہائیں کے رهایی ایک پوری حیات کی سفر ہے، اور پایدار باقی ماندن کے لیے مداوم تلاش ضروری ہے.	کرین. - موثر** ارتباط:** سمجهنی، گوش دنا، اور بات ہیں ہنڈا، یہ سب ابزار ہیں جو خپلی میں ہونے والے افراد کے ساتھ ارتباط برقرار کرنے میں مدد کرتے ہیں. 3. **گام ہاں**: - شناس**	

ہیں. یہ ہمیں ایک منظم اور قابل قبول روہ میں واکنش دہنے میں مدد کرتا ہے. **3. ** چراغ سوم: اقدام* * - اس چراغ کا استعمال ہمیں اپن**							
ہفتم ہفتہ (Week 26) **یہ ایک مہم مرحلہ ہے جس میں تو ہم آپنی پہلے کی کوشش ات اور پیشرفتوں کو تجمیع کرتہ ہوئے، ان کی بررسی کرتہ ہیں اور ایک نوا چلانگ کی لیہ تدارک کرتہ ہوئے پیش**	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کی لیہ یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے. یہ آپ کو خود را بہر آوری، پشتیبانیت، اور انسانی قیام کی لیہ ضروری ابزار دیں گا. چارہ ## سترہ: 1. آگاهی**:اور تعلیم آپ کی - جامعہ میں ہ و اعتیادن کی بارہ میں آگاهی بڑهائہ.	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کی لیہ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کی راستہ پر مہرگی سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیں گا تاکه آپ اپنہ ہمیشہ کی لئہ صحت و سلامتی روڈ پر قدم بڑها سکیں. پښه ## چارہ: **1. خودی	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کی لیہ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کی طریقوں میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر مؤثر ہے: 1. آگاهی**:اور قبولی خود کو - مواد سوء مصرف کی اثرات اور عواقبش کی بارہ میں آگاه بنایا جائہ. قبول -	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کی لیہ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کی راستہ پر مہرگی سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی سمجھ، قوت و توانائی دیٹی تاکه انہیں اپنہ ہمیشہ کی لئہ بہتر انتخاب کرنہ میں مدد ملہ. ## پښهونچنہ کی قدم:	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کی لیہ ریکوری کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو اپنہ ڈرگی میں رهایی پیدا کرنہ میں مدد کرتا ہے. یہ ایک سادہ لیکن موثر طریقہ ہے جو آپ کو خود را بہر آوری اور پڑهاوری کی لیہ ابزار دیں. چارہ ## قدم: 1. آگاهی و**:تعارف آپ کا - اول قدم ہے کی آپ کو اپنہ ڈرگی اور رهایی کی	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کی لیہ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کی راستہ پر مہرگی سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کی انهیں اپنہ ڈرک سی بهیگتہ ہوئے بهی رستہ پیدا کرنہ میں مدد ملی. پښه ## وڈا: 1. آگاهی**	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کی لیہ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کی راستہ پر مہرگی سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی ہے

ساعدگاری گروہ، مشاوران، اور میشہ موجود دوستان اور خانوادہ س مل کر اپنا اعتیاد کا مواجھہ کریں.	**:اور قبولی - خودت کو اعتیاد ک طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. یہ ایک قوی قدم ہے جو رہایی ک راستہ پر پہنچان میں مدد کرتا ہے.	بار میں آگاہی حاصل کرنا ہے. یہ شامل ہے ک آپ کو پڑھان، سنیں اور خود کو تعارف کریں ک آپ کیا ہیں اور آپ کا ڈر کیا ہے.	1. **خودی سمجھ کا :**مقصد - خودی سمجھ ہے ک آپ کیا ہنڈی ہے اور اعتیاد ک چار کیا ہے. یہ ایک صاف و صادقان ارزیابی کا وقت ہے.	کریں ک آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے.	:**شناخت - آپ کو اپنا اعتیاد کا واقعیک تقویم حاصل کرنا ہوگا اور اس ک پشتوں والہ علل کا تحلیل کرنا. - خودی انعکاس اور خودی شفقت کی ثقت بنائیں، جس س آپ اپنا تجربہ کو بہتر درک کر سکیں گ.	تعلیمی جلسات ترتیب کریں جو ناشناس، پوری طور پر پذیرا ہونا، اور نشست ک عواقبیں کا افشاء کرتا ہیں.
ساعدگاری :**پیدا کرنا یقین - کریں ک آپ تنہا نہیں ہیں. ایک ساعدگار یا پشتیبان گروہ، مثل یک روانشناس، معالج، یا ایک اعتیاد س محرر فرد، آپ کی مدد کر سکتا ہے.	2. **پشاندی :**اور قبولی اپنا ڈرگ - ک بار میں پوری طور پر پسند و قبول کرنا ضروری ہے. یہ قدم شامل ہے ک آپ کو خود کو بہتر بنان ک لیہ تلاش کرنا اور اپنا ڈرگ ک ساتھ ملکٹ کرنا.	2. **حمایت کا نٹ ورک :**بنائیں اپنا - قریب دوستان اور خانوادہ س بہت ضروری ہے ک وہ آپ ک ساتھ ہون والہ اس سفر میں مددگار ہوں. یہ انکشاف اور رہایی کا ایک مشترک سفر ہے.	2. **پشتونی اور :**حمایت - ایک پشتیون گروہ یا شفاکار شخص س ارتباط برقرار کریں جو آپ کا درک کرتا ہے اور آپ کو بہ قید و شرط مدد کرتا ہے. - تجربیات اور استراتژیوں کا اشتراک کردن جس ن آپ کو موفق طور پر پیش کیا ہے.	هدف .2**:قائم کرنا - واضح اور قابل دستیابی اهداف تعیین کریں جو آپ کی رهایی اور صحت ک راستہ پر مہرگی ہیں. - اهداف کو لئی یک اقدام پلان بنائیں، جس میں قدم بڑھان، چالشون کا سمجھنا اور ان کا غلبہ کرنا شامل ہو.
درک** .3 کرنا ک رهایی ممکن ہے:** - اعتیاد ایک درمانی حالت نہیں ہے، بلک یہ یک چالش ہے جو قابل حل ہے. پھر بھی، رهایی ممکن ہے اور آپ اس کا حصول کر سکتہ ہیں.	3. ** استراتژی و :**اقدام اب وقت - ہے ک آپ کو ایک عمل کا برنامہ بنائیں. یہ شامل ہے ک آپ کو اهداف قائم کرنا، اقدامات تدوین کرنا اور اپنا رهایی ک لیہ استراتژیوں کو لگاتار کرنا.	3. **آگاهی اور تعلیم :**اعتیاد ک - بار میں آگاهی حاصل کریں اور اس ک چار ک بار میں سمجھیں. یہ شامل ہو سکتا ہے ک اعتیاد چی کا ہے، ان ک علاج ہیں اور رهایی ک لئ استراتژیهان.	3. **برنامہ سازی اور :**اقدام - ایک شخصی ریکاوری پلان بنائیں جو آپ ک مخصوص نیازوں اور هدفوں کا مطابقت کرتا ہے. - اقدام کریں اور خود کو مواد س دور کرن ک لیہ ضروری گاموں کو پورا کریں.	3**.ساعدگاری :**اور شبکہ - ایک قوی ساعدگاری شبکہ بنائیں جو دوستان، خانوادہ، یا حمایت گروپ جیس معاشر کو شامل کرتا ہو. - کاهی کا مشور لینا اور دوسر افراد ک تجربہ س سیکھنا ضروری ہے.
یک** .4 برنامہ :**بنائیں - ایک واضح اور قابل دسترس هدف قائم کریں. اس ک لیہ کوچک قدمین بندیں تدوین کریں	4. **پیرامیں :**و مدد - یہ	4. **) نالوکسون	4. **پیروی :**اور تقویت ریکاوری - پر سفر میں پایبندی اور ثبات کی باتیں. - نئی عادت و روشون کا اتخاذ کریں جو آپ کو سالم اور	4**.است	4. **درونکی و اعتیاد ک :**علاج - محترمانہ اور بدون قضاوت

میں آتیں.

اهداف این هفتم:

- تجدید قوا اور خود مراقبت ی کی تعلیما ت کو مرور کنا.
- پہلا ک تجارب کو شریک کرنا اور ان س سیکھ ی ہوئی بہت چیزوں کو منظم کرنا.
- ایک قوی حمایت شبکہ ایجاد کرنا جو آپ کی سفر میں مدد کر.
- نوا چالشا ت اور مقصد وں ک لیہ استرات ژیوں کو تعریف کرنا.

	حمایت کے ساتھ، افراد کو درونکی و اعتیاد کے علاج کے لیے مشاورے دیں. - محلی درمان مراک		خوشحال زندگی جاری نگھتا ہے. - خود کو حمایت گروھوں میں شامل کریں یا دوسروں سے ارتباط برقرار رکھیں تاکی				
ھفتے ۲۷: **- پیښه ورش:** **زمنے کا استفاد ه به فایده نکن. اپنے ډیڈی، دوستا ن اور خانواد ه کے ساتھ مثبت تجربے کا برنامه بناو.** **- دوستو ن کی مدد:** یے ھفتے، ایک دوست یا پیرامند شخص سے مل کر اپنے احساسا ات اور چالشو ن کا اشترا ک کریں.** **- آگاھی بڑھائے: کوڈ** ۱۲ (یا کوئی دیگر	پھ چارے # سترہ ی خپلی کا ھسته (Recovery Kernel) یے ایک جامعه محور چارچوب تھیے جو قومے کی مدد کرنے و انھیں ھمیشے کے لیے قابل بھرانے میں مدد کرتا ہے. یے ایک مرحله بمرحله پروس ہے جو افراد کو اپنے مارے اور سلامتی کے لیے استراتیجی قائم کرنے میں مدد کرتا ہے. پھر اول: ## خود را شناختن آپ کی - اعتیاد کا واقعیک تحلیل کریں. آپ کے درد، - لذت، اور ترجیحات کو فھمیں. قومے کی - مدد سے اپنے مارے رواج میں تغییر لگائیں. پھر دوم: ## ھدف قائم کرنا واضح اور - قابل دستیابی	پھ چارے # سترہ ی خپلی کا نورہ (Recovery Kernel) یے ایک جامعه محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراھم کرتا ہے. یے افراد کو اپنے مارے اور دوسرے کے صحت و خوشی میں مدد کرنے کا مطلب حاصل کرتا ہے. چارے ## سترہ: 1. **آگاھی اور:** تعلیم آگاھی - بھری ہونے کی شروع ہے. افراد کو اعتیاد، رھایی، اور صحت کے موضوعات میں تعلیم دی جائے. کارگاھا، - جلسات تعلیمی، اور مکتوب مواد شامل ہو سکند جو آگاھی کو بڑھاتا ہے. 2. **حمایت:** کا شبکه ایک قوی - حمایت شبکه	پھ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یے ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رھایے از اعتیاد کے راستے پر مرگی سرگرمی دیتی ہے. یے طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی سمجھ، قوت و امید دیتی ہے. چارے ## سترہ: 1. **آگاھی اور:** قبولی خودت رو - آگاه بنا که اعتیاد ایک بیماری ہے، اور اس کا حلال ہونے کا وقت ہے. قبول کا - قدم ابلا کن، کے تو چھوٹی نہیں ہے اور کمک میں آنا ضروری ہے. 2. **پیرامد:** ھدایت ایک - ساعدگار یا شفاکار کا انتخاب کرا	پھ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یے ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رھایے از اعتیاد کے راستے پر مرگی سرگرمی دیتی ہے. یے طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی سمجھ، قوت و امید دیتی ہے. چارے ## سترہ: 1. **آگاھی اور:** قبولی خودت رو - آگاه بنا که اعتیاد ایک بیماری ہے، اور اس کا حلال ہونے کا وقت آئے. قبول کن - که آپ میں مشکل ہے اور کمک چاھیے. یے ایک قوی قدم ہے! 2. **سمجھنے کا زمانا:** اعتیاد کے - علل اور	پھ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یے ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رھایی از اعتیاد کے راستے پر مرگی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے. یے چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور مؤثر ہے: 1. **آگاھی اور:** قبولی - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاه کرنا اور اس کا قبول کرنا کے یے ایک بیماری ہے، نه ایک اخلاقی ضعف. پھر پہلے - قدم برا کرنے کے لیے انگیزے پیدا کرنا. 2. **پشتونی اور حمایت:** ایک امن - اور غیر قضاوتی محیط بنانا جو افراد کو اشتراک کرنے،	پھ چارے # سترہ ی خپلی کا ھسته (Recovery Kernel) یے ایک جامعه محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراھم کرتا ہے. یے آپ کو خود را بهر آوری، پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیں گا چارے ## سترہ: 1. **آگاھی اور:** تعلیم آپ کے - محلی سامعے اور حمایت شبکه کے بارے میں آگاھی فراھم کریں. تعلیمی - جلسات، کارگاھا، اور مشاورے کا انتظام دیں جو قیام کے لیے استراتژیوں اور مھارتز رو بھی شامل کرتا ہے. 2. **پشتیبانی گروه:** ایک امن -	پھ چارے # سترہ ی خپلی کا نورہ (Recovery Kernel) یے ایک جامعه محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراھم کرتا ہے. یے ان افراد کے لئے ہے جو مواد سوء مصرف یا انڈیکیشن کے جھنک میں ہیں اور انکی مدد کارنے والوں کو آسان بناتا ہے. چارے سترہ ##: 1. **آگاھی اور:** تعارف - خود را معرفی کریں اور گروه کا مقصد سمجھائے. مواد سوء مصرف - کے اثرات اور انکا پیشگیری کے بارے میں آگاھی فراھم کریں. 2. **ایک امن فضای بنانا:** اعتماد اور محترم - کردن کا محیط بنائیں. هر نوع قضاوت یا - برچمے سے بچاؤ. 3. **هدف تعیین کرنا اور:** برنامه سازی افراد کو اپنے قیام - کے لیے مھم اھداف تعیین کرنے میں مدد کریں. ایک قابل دسترس - پلان بنائیں جو انکی نیازات اور ظرفیتوں کا خیر تعادل رکھے. 4. **پشتیبانی اور:** پیگیری - منظم جلسات اور مشاورے کے ذریعے مدد کریں. پیگیری اور حمایت - کا یک نظام قائم کراں

تا کہ افراد اپنے قیام کے راستے پر باقی رہ سکیں. یادداشت: ## - یہ چارچوب انکا استعمال انعطاف پذیر ہے اور اس ہر گروہ یا فرد کی نیازات کے مطابق تنظیم کیا جا سکتا ہے. - مدد کارنے والوں کو خود کو آموزش دیں اور ان کی	اور حمایت کنندہ محیط میں انسانی گروہ جلسات کا انتظام دیں. - گروہ عضوان کو تجربیات، چالشوں، اور موفقیتوں کے بارے میں صحبت کرنے کی اجازت دیں. 3. **مشخصی:** مشاورے ایک - معتمد مشاور یا پشتیبان کا انتخاب کریں جو آپ کی سفر میں همراہ ہو سکے. - منظم مشاورے جلسات کا انتظام دیں تا کہ آپ اپنے قیام کے لیے استراتژیوں کو تنظیم اور تقویت کر سکیں. 4. **مهارتز اور ابزار:** - قیام کے لیے ضروری مهارتز اور ابزار فراہم کریں، جیسے [نالوکسون (نالوکسون) کا تعلیم. - آپ کو خود را برآوری کے لیے ابزار دیں، جیسے استرس مدیریت تکنیکوں اور ذهنی سلامتی تمرینات. ## یادداشت مهم	سمجھنے اور همدیگر کی مدد کرنے میں قادر بناتا ہے. - گروه جلسات، یک مشاورے، یا آنلاین حمایت شبکه لگاتار میں مدد کرتے ہیں. 3. **آپریشن اور تداوی:** یہ مرحله - شامل تداوی کے مختلف روشوں میں سیکھا ہوا آپریشن لگانا ہے، جیسے: - [نالوکسون (Naloxone) کا استعمال] کے لیے تعلیم. - اعتیاد روکانی کے لیے روانچین تداوی. - شخصی نیازوں کے مطابق تخصیصی تداوی. 4. **پاکیزگی اور پایداری:** - رهایی کا راستے میں مانکنا اور پایداری کرنا. - زندگی سبیک، سالم و پوری طرح جاری رکھ	اثرات کو سمجھنا. یہ آپ کو اس کے چالشات کا سمجھنے میں مدد کرے گا. - تجارب اور خاطرات کو ڈاریا جانا جو اعتیاد سے مرتبط ہیں. 3. **اهداف:** قائم کرنا - رهایی کے لیے واضح اور قابل دسترس اهداف قائم کریں. مثلاً، "میں آپنے زندگی میں مخدرات کو بچانے کا صمماندار ہوں." - کوچک اهداف رو شروع کریں اور انہیں پورا کرنے کا جوش رکھیں. 4. **پشتیبان:** سیستم - ایک قوی پشتیبان شبکه بنانا: دوستان، خانواده، یا حمایت گروهوں (مثل آنونیموس) سے ارتباط رکھیں. - یہ آپ کو سخت وقت میں س	جو تو را درک کرے اور بدون قضاوت سمجھا. - اپنے سفر کے بارے میں اپنے افکار، احساسات اور چالشات کو اشتراک کردا. 3. **اهداف:** تعیین کرنا - کوتاه مدت اور بلند مدت اهداف قائم کرنا کے تو رو پیش ببرن. - مثبت تفکر اور امیدوارگی کی عادت دیا. 4. **پڑهان اور یادگیری:** - اعتیاد کے بارے میں آگاهی حاصل کرنا، وچ چلنیوں اور تاثیرات کو درک کرنا. - استراتژیں اور تکنیکهن سیکهنا جو تو رو کنترل اور خودی ڈریفتنگ کمک کرتے ہیں. ## یادداشت: - یہ فرآیند زمان کی مطلوبے ہ	بنانا ضروری ہے. یہ شامل دوستان، خانواده، اور حمایتی گروپ میں شامل ہو سکتا ہے. - افراد کو دوسرے لوگوں کے ساتھ ارتباط بنانے اور اپنے تجارب کو شریک کرنے کی تشویق دی جائے. 3. **درمان اور مشاوره:** - قابل اعتماد اور دسترس پذیر درمان گزینهں فراہم کرنا ضروری ہے. یہ شامل روانچینی، مشاوره، اور درمانی مداخلات میں شامل ہو سکتا ہے. - افراد کو اپنے درمان کے لیے مناسب منابع پیدا کرنے میں مدد کی جائے. 4. **خود حمایت استراتژی:** - افراد کو خود حمایت تکنیکس سیکهانا ضروری ہے، جیسے تنفس تمرینات، مدیتیشن، اور استرس مدیریت. - یہ	اهداف تعیین کریں. - آپ کے لیے ایک مثبت آینده تصور کریں. - کوچک قدموں میں شروع کریں، لیکن همیشه پیش برآون. پھر ## سومی: استراتیژی بسازنا - اپنے اهداف کے لیے ایک پلان بنائیں. موثر تکسٹ، مشاورے، اور حمایت کی روشوں کو شامل کریں. - قومے کے ساتھ مل کر کار کیریں اور تجربے اشتراک کریں. پھر ## چهارم: اقدام کرنا - اپنے پلان کے مطابق اقدام شروع کریں. - مثبت تفکر اور خود انضباط کو حفظ کریں. - قومے کی مدد سے چالشوں کو حل کریں اور پیش برآ	**کوڈ جس کا آپ پر تعلق ہے) کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں اور اس کے اثرات کا فهم لیا کریں.** **- فعالیت بدلائے: ** ایک نوعی فعالیت یا سرگرمی شروع کریں جو آپ کو خوش کرے اور اپنے ذهنی سلامتی میں سول ت لائے.** **- آپ کی پیشرفت کا نظارے کریں:** اپنے ڈیریک ی ڈایری (یا ایک شخصی دفتر) میں هفتے کے دوران حاصل ہونے والی پیلے اور بعد

کی حال کا ثبت کریں.							
ہفتہ ۲۸	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کٹ لپارہ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دی جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کٹ راستہ پر مڑ کرنو میں مدد کرتا دی. یو چار مرحله کا ایک نظام دی جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر موثر دی: 1. **آگاهی اور قبولی:** - خود کو اعتیاد کٹ طور پر آگاه کریں اور اس کا قبول کریں. - پهر پهر، آپ کی سفر کٹ لپارہ نئی هدایات پیدا کریں. 2. **پیرامید کا بناوٹ:** - ایک قوی پایه بنائیں جو خود دهر و آگاهی کٹ طور پر هو. - اس میں شامل هونو والو عناصر: مدیتیشن، یوگا، اور طبی ذهن کٹ تمرینات. 3. **استراتژی کا انتظام:** - ایک منظم برنامه	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور چارچوب تهیٹ جو قومٹ کی مدد کرنو و انهیں همیشٹ کٹ لپارہ قابل بهرانو میں مدد کرتا دی. یو ایک قدم به قدم رویکت دی جو افراد کو اپنو هماڑٹ اور سلامتی کٹ قیام میں مدد کرتا دی. چارٹ ## سترہ: 1. **آگاهی اور تعارف:** - خود را معرفی کریں اور پهر فرد ائی دی کو یو کٹ آپ کی مدد کرنو کا مقصد کیا دی. - بٹت محترمانو اور غیر قضاوتی طور پر باهار کریں، اور انهیں یقین دیں کٹ وٹ امن دیں. 2. **مطلبوں کی شناخت:** - فرد سٹ اپنو مبارزه امیدوں اور چالشوں کٹ بارٹ میں بات کریں. - انهیں یو فهمائٹ کٹ کیا همیشٹ کٹ	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کٹ لپارہ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دی جو افراد کو انکشاف، حمایت اور پشتیبانو کٹ ساتھ انچها هونو میں مدد کرتا دی، جس نٹ اعتیاد کٹ چارٹ سٹ بهیگٹ هوئٹ لوگوں کو پیا واد دینا دی. یو فریم ورک ان کٹ لپارہ دی جو خود را پر دیں اور انهاں اپنو صحت، رفاه اور بٹتر زندگی کٹ لپارہ پهر سٹ شروع کرنو میں مدد کرتا دی. چارٹ ## سترہ: 1. **آگاهی اور قبول:** - آگاه بنیں: اعتیاد کا علمی و فهمید تعارف کریں، شامل علائم، عوامل اور پتو کرنو کٹ روش. - قبول کرنا: یقین کریں کٹ اعتیاد ایک بیماری دی جو درمان اور حمایت کی ضرورت دیتی دی.	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کٹ لپارہ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دی جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کٹ طریقوں میں مدد کرتا دی. یو چار مرحله کا ایک نظام دی جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر دی: 1. **آگاهی اور قبولی:** - خود کو مواد سوء مصرف کٹ اثرات اور عواقب سٹ آگاه بنایا جائ. - قبول کریں کٹ آپ کی مدد کی ضرورت دی اور یو ایک قوی قدم دی. 2. **پشتونی اور ارتباط:** - ایک پشتیون اور قابل اعتماد شخص سٹ بات کریں، جو آپ کا ساتھ رٹ اور آپ کی سفر میں مدد کرٹ. - گروه حمایت یا مشاورٹ جلسوں میں شامل هوں تاکٹ آپ کٹ	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کٹ لپارہ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دی جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کٹ راستہ پر مڑگی پورا کرنو میں مدد کرتا دی. یو چهار مرحله کا ایک نظام دی جو آسان اور قابل دسترس طریقٹ سٹ رهایی حاصل کرنو میں کمک کرتا دی. مرحله ## ۱: انعکاس (Reflexion) - خودت کو اپنو اعتیاد کا شناخت دیں اور اس کٹ عواقبیں کو سمجهیں. - اپنو رازو رازگاری کٹ لپارہ وقت لائیں اور اپنو تجارب کو یاد دٹین. - همیشٹ یاد رکهیں کٹ تغییر ممکن دی اور آپ اسٹ حاصل کر سکتٹ هیں. مرحله ## ۲: برنامه سازی (Planning) - ایک واضح و قابل دسترس هدف تعیین	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور چارچوب دی جو قیام اور حمایت کٹ لپارہ یک سٹول محیط بنانو میں مدد کرتا دی. یو آپ کو خود خپلی، پشیمانی، اور قیام کٹ درمیان ایک ساترا راه پیدا کرنو میں مدد کرتا دی. چارٹ ## سترہ: 1. **آگاهی اور قبول:** - خپلی کا فهم اٹهاں اور اسٹ قبول کریں. یو ایک پڑی دی جو قیام کٹ لپارہ پٹلٹ قدم دی. - خود کو بٹت سٹ محکم بنانا اور خپلی کٹ عواقبیں کا مواجهٹ کرنا. 2. **پشینو:** - اپنو کاروں اور ان کٹ نتائج کا تحلیل کریں. یو آپ کو خود کٹ رفتار و چالٹ کٹ بارٹ میں سچائی کا پکهونا هوگا. - اپنو خپلی کٹ لپارہ	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کٹ لپارہ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دی جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کٹ راستہ پر مڑگی سرگرمی دیٹی دی. یو طرح یک ساعدگاری کا منصوبٹ دی جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا انهیں خودی پیریت اور سلامتی حاصل کرنو میں مدد کریں. چارٹ سترہ ##: 1. **آگاهی اور قبولی:** - خود کو اعتیاد کٹ طور پر آگاه کریں اور اس کا قبول کریں. یو ایک پڑی قدم دی جو شفاء کٹ راستہ پر میں پیش کرتا دی. 2. **پشتونی اور حمایت:** - ایک امن اور غیر قضاوتی محیط بنانا جس میں افراد میں سٹ هر کسی کو اشتراک کرنو و پوچهنو کی آزادی هو. یو گروهی ساعدگاری اور درک کا منصوبٹ دی. 3. **استراتژی های مقابله:** - افراد کو مختلف استراتژی ها اور تکنیک ها سیکهایا جائ تاکٹ انهیں اعتیاد کٹ لحظات میں مقابله کرنو میں مدد ملٹ. یو شامل تنفس تمرینات، ذهنی تصور، اور مثبت افکار هو سکتی دی. 4. **پیریت اور سلامت:** - روتین میں صحیح تغییرات لانا، جیسٹ منظم هونایا، نئی عادات دیکهنا، اور بدنی سلامت پر تمرکز کرنا.

یہ شفاء اور پایدار ماندن کے لیے ضروری ہے	مسؤولیت لیں اور اپنے عورتیں کا اعتراف کریں. 3. ** استراتژی کا **:قیام - ایک قوی حمایت شبکہ بنانا، جس میں دوستان، خانوادہ، یا ایک حرفہی معالج شامل ہون. - اهداف قابل دسترس تعیین کریں اور قیام کے لیے یک برنامه بنائیں. 4. عملی** **:اقدامات - مثبت عاداتوں کو ادا کریں، جیسے منظم ورزش، صحت کا خوار، اور مدیتیشن. - استرس کے مدیریت کے لیے تکنیکوں کو س	کریں، جیسے "من ہفتے میں ایک نئی زندگی شروع کرنا چاہتا ہوں." - اپنے هدف کو حاصل کرنے کے لیے قدمین و قابل اجرا قرار دیں. - سمجھیں کے برنامه بنانا اور پھر اس کا پ کرنا ضروری ہے. مرحله ## ۳: عمل (Action) - اپنے برنامه کے مطابق قدمین لائیں اور ان را محکم رکھیں. - مثبت تفکر اور خودمختاری کا استعمال کریں، اور هر روز کے چالشوں کو قبول کریں. - یار و مددگار افراد سے ارتباط برقرار کریں جو آپ	تجارب کو اشتراک کردیں اور دوسرے لوگوں سے سمجھیں. 3. ** استراتژیوں **:کا انتظام - انکشاف کرنا کے آپ کے لئے کیا کار کاریب ہے اور کیا ناکارآمد ہے. - اهداف قابل دسترس و واقع بینانه قائم کریں اور ان کی طرف قدم اپریں. 4. پیروی** **:اور تقویت - انتخاب کرنا اور پیرو کرنا کے آپ کے لیے کیا کار کاریب ہے، جیسے کے نالوکسون (Naloxone) کی مدد سے مواد کا اعتیاد روکنا. - مثبت تفکر اور خود مراقبتی کے طریقوں کو اتخاذ کریں تاکے آپ کی	2. پشتیبان** **:شبکه بنانا - محفل پیدا کرنا: ایک پشتیبان گروه، دوستان یا خانواده کے اعضای ساتھ ارتباط برقرار کریں جو آگاه اور همدل ہیں. - مشاور لینا: ایک متخصص مشاور، روانپزشک یا اعتیاد درمانکار سے ملاقات کریں. 3. درمان** **اور :حمایت** - نالوکسون (Naloxone) کا استعمال: یہ ایک دارو ہے جو اپنے چار کے عوارض کو معکوس کر سکتا ہے، جب تک کوئی اور مدد ن	لیے قابل بھرانا ہے اور کیا مدد طلب کرنا ضعف نہیں ہے. 3. پشتون** **:مدد - قوی اور غیر قضاوتی شناخت پیدا دیں، اور انهیں یہ اطمینان دیں کے وہ بدون کوئی ترس یا خوف بات کریں. - انهیں قابل بھران کے لئے استراتژیوں اور ابزاروں میں مدد کریں، جیسے تنفس تمرینات، آرامش تکنیکوں، یا	بنائیں جو آپ کی روزان روتین میں شامل ہو. اس میں ورزش، صحیح خوارکی، اور اجتماعی تعامل شامل ہون چاہیں. 4. حمایت** **:کا شبکه - ایک قوی حمایت شبکه بنائیں جو آپ کی سفر میں آپ کا ساتھ دے. - دوستان، خانواده، اور حمایتی گروپس سے ارتباط برقرار کریں. یاد رکھا کہ یہ سفر ایک چالش ہے، لیکن با انعطاف پذیری اور مدد سے، آپ اپنے اعتیاد کے چنگ سے آزاد ہو سکیں.	

_____ ماه ۷: پایبندی به مکمل‌ها: متیل فولات ☐ ب۱۲ ☐ منیزیم ☐ تیانین ☐ تیروزین (جنگجو) ☐ دیگر

ماه ۷ تمرینات تکمیل شده: _____ میانگین خواب: _____ ساعت بیماری یا استرس‌زاهای قابل توجه:

_____

ماه ۷: بزرگ‌ترین دستاورد این ماه:

ماه ۸ - بازسازی محیطی

هفته	مود یا حال روحی	انرژی #	خواب #	د اُنسی (Anxiety)	کاوه‌ی مواد مخدر	په # چاره‌ی سمر (Recovery Kernel)	نوت‌ها #
	فرد، یک عنصر کلیدی در روند بهبود و بازیابی است. یک انڈیوں، افکار اور رفتار شخص را تحت تأثیر قرار دیتا ہے. یک حالت مثبت و امیدوارکنندہ می‌تواند به فرد کمک کرنا کہ چالش‌ها رو تحمل کنه، تصمیمات سالم لے و روابط مثبت برقرار کے.	**۱. انرژی را بشناسید:** انرژی بخشی ضروری از زندگی ماست، که همه چیز را به حرکت درمی‌آورد و ما را قادر می‌سازد تا کارها را انجام دهیم. انرژی می‌تواند به اشکال مختلف وجود داشته باشد، مانند انرژی فیزیکی، عاطفی، ذهنی و معنوی. **۲. منابع انرژی خود را شناسایی کنید:** هر فرد منابع انرژی منحصر به فردی دارد. فکر کنید چه چیزهایی شما را پرانرژی و شاد می‌کند. ممکن است شامل فعالیت‌ها	## خواب کا اهمیت خواب یک فرآیند طبیعی و ضروری برای سلامت جسمی و روانی انسان است. این زمان برای تجدید قوا، بازسازی بدن و ذهن، و تنظیم عملکرد مغز است. خواب کافی و با کیفیت به بهبود حافظه، تمرکز، خلق و خوی، و سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. ## راه‌های بهبود کیفیت خواب: 1. **روتین منظم خواب:** سعی کنید هر شب در یک زمان مشخص بخوابید و صبح‌ها در ساعت ثابتی از خواب	یے ایک ذهنی حالے ہے جو دھوکا، نگرانی، یا ترس کے شکل میں ظاہر ہوتا ہے. اس میں آپ کو غیر منطقی و مفرط افکار، تنش، یا بد شیکت احساس ہو سکتا ہے. انشیتی کے مختلف سطوح کی ہوتی ہے اور ان کا علاج کرنے کے لیے مختلف روشوں میں شامل ہو سکتا ہے، جیسے: - درک و پذیرش:** اپنے احساسات کو درک کریں اور انہیں نافذ کرنے کی کوشش ناکرین. - تناهی** سے بچاؤ:** آپ کو کوئی ساتھ یا		پہ چاره‌ی سمر، یہ چارچوب جامعه‌یی ہے کہ به هدف تسهیل بازگرداندن افراد به جوامع شان پس از مبارزه با اعتیاد طراحی شده. یے یک رویکرد جامع است که شامل حمایت، آموزش و دسترسی به منابع ضروری برای کمک به افراد در روند بهبودی شان می‌باشد. ## قدم‌های اصلی: 1. **شناسایی نیازها:** خه فرد اعتیاد داره، اولین گام فهمیدن نیازهای خاص اون فرد است. این شامل ارزیابی سطح	هدف:** یے ** - فریم ورک جو "ریکوری کیرنل" نام دیا گیا ہے، کاموں کی مدد کرنے اور ان کے پورا ہونے میں مشورت فراہم کرنے کا ایک جامعه محور قیام ہے. رویکت:** یے ** - ایک سہول، غیر قضاوتی اور مددگار رویکت ہے جو افراد کو ان کی سفر میں سرگرم اور موفق بناتا ہے. مخاطب:** یے ** - برنامه وے لوگوں کے لیے ہے جو مواد سوء مصرف یا اس کے علاج سے گزر رہے ہیں اور ان کی پورا ہونے میں مدد چاہتے ہیں. مضمون:** ** - ریکوری کیرنل میں مختلف مضمون شامل ہیں، جیسے: - خودی ارزیابی اور مشورت - درمان گزینوں کا معارف - حمایت گروپ اور شبکه بناتا - ریکاوری پلان کا انکشاف - تنقیح اور پورا ہونے کے لیے استراتژیوں ایک غیر ** - متعارف رویکت:** یے فریم ورک صرف گفتگو یا نشستوں محدود نہیں ہے، بلکہ ایک پورا جامعه بناتا شامل ہے جو مدد و حمایت کا یک قوی شبکه بناتا ہے.

اعتیاد، عوامل محرک و هرگونه مشکل بهداشتی یا روانی مرتبط می‌شود.

2. **حمایت جامعه:** ایجاد یک شبکه حمایتی قوی از خانواده، دوستان و اعضای جامعه ضروری است. این افراد می‌توانند نقش مهمی در تشویق و کمک به فرد در طول روند بهبودی ایفا کنند.

3. **آموزش و آگاهی:** ارائه آموزش در مورد اعتیاد، علل آن و روش‌های مقابله با آن، به هر دو فرد و جامعه، ضروری است. آگاهی می‌تواند به کاهش انگ و ترویج درک بهتر کمک کند.

4. **دسترسی

دوستان محفوظ کی کوشش کریں۔

- **تناهی میں فعال رہن:** خود کو کئی کاروں میں مشغول رکھنے سے آپ کی ذہن کو دوسرے چیزوں پر لڑنے سے روکا جا سکتا ہے۔

- **آسان تنفس:** عمیق و آرام تنفس کرنا استرس کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

- **مشاورہ لنا:** ایک معاشرے کی مشاور یا روانپزشک سے صحبت کریں جو آپ کو دلچسپ راہوں میں مدد کر سکتا ہے۔

بیدار شوید، حتی در روزهای تعطیل. این کار به تنظیم ساعت بیولوژیک ی بدن کمک می‌کند.

2. **محیط خواب آرام:** اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما تاریک، آرام و خنک است. از نورهای روشن و صداهای مزاحم دوری کنید. یک تخت راحت و بالش مناسب انتخاب نمایید.

3. **اجتناب از محرک‌ها قبل از خواب:** حداقل یک ساعت قبل از خواب، از استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی مانند تلفن همراه، تبلت یا تلویزیون

ی فیزیکی، گذراندن وقت با دوستان و خانواده، انجام کارهایی که از آن لذت می‌برید، یا تمرینات معنوی باشد.

۳. عادات سالم برای افزایش انرژی ایجاد کنید:

- **رژیم غذایی متعادل:** مصرف غذاهای مغذی و اجتناب از غذاهای فرآوری شده به حفظ سطح انرژی پایدار کمک می‌کند.

- **ورزش منظم:** فعالیت فیزیکی منظم نه تنها بدن شما را قوی‌تر می‌کند، بلکه هورمون‌های شادی را نیز آزاد می‌کند که باعث افزایش انرژی می‌شود.

به منابع:** اطمینان از دسترسی آسان به منابع ضروری مانند مشاوره، گروه‌های حمایتی، درمان‌های جایگزین و داروهایی مانند نالوکسون (Naloxone) برای مقابله با وابستگی به مواد مخدر.

5. ** پیگیری و حمایت مداوم:** بهبودی یک روند مداوم است. پیگیری منظم و ارائه حمایت بلندمدت به فرد کمک می‌کند تا از بازگشت به اعتیاد جلوگیری کند.

نکات کلیدی:

- بهبودی یک سفر شخصی است، پس رویکردی انعطاف‌پذیر و متناسب

خودداری کنید. این دستگاه‌ها می‌توانند بر الگوی خواب شما تأثیر بگذارند. به جای آن، فعالیت‌های آرامش‌بخشی مانند خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی ملایم یا مدیتیشن را امتحان کنید.

4. ** ورزش منظم:** ورزش منظم در طول روز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. اما سعی کنید تمرینات شدید را چند ساعت قبل از خواب انجام ندهید، زیرا ممکن است باعث بی‌خوابی شود.

5. **رژیم غذایی سالم:** از مصرف کافئین و نوشیدنی های انرژی‌زا

- خواب** کافی:** خواب کافی برای ترمیم و بازسازی انرژی ضروری است. سعی کنید هر شب ۷ تا ۸ ساعت بخوابید.
- ** مدیریت استرس:** تکنیک‌های کاهش استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا تنفس عمیق را امتحان کنید. استرس مزمن می‌تواند انرژی شما را تخلیه کند.

۴. فعالیت‌های خود را اولویت‌بندی کنید و زمان‌بندی کنید:

گاهی اوقات، خستگی ناشی از تلاش بیش از حد یا انجام وظایف غیرضروری است. یاد بگیرید که وظایف خود را اولویت‌بند

						با نیازهای هر فرد اتخاذ کنید. - احترام و بدون قضاوت بودن، پایه و اساس هر نوع کمک و حمایت باید باشد. - یادگیری از تجربیات دیگران می‌تواند الهام‌بخش و مفید باشد، اما هر فردی منحصر به فرد است و ممکن است نیازهای خاص خود را داشته باشد. - در صورت مواجهه با بحران	در بعدازظهر و شب خودداری کنید. همچنین، وعده‌های غذایی سنگین را قبل از خواب نخورید. یک رژیم غذایی متعادل و سالم به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند. 6. **مدیریت استرس:** تکنیک‌های مدیریت استرس مانند تنفس عمیق، یوگا یا مشاوره را امتحان کنید. کاهش سطح استرس می‌تواند به شما در آرامش و خواب راحت‌تر کمک کند.	ی کنید و زمان خود را به طور موثر مدیریت نمایید. **۵. در صورت نیاز کمک بخواهید:** اگر احساس می‌کنید انرژی شما به طور مداوم پایین است یا با مشکلات سلامتی همراه است، با یک متخصص صحبت کنید. آنها می‌توانند به شناسایی هر گونه مشکل اساسی و ارائه راهنمایی های شخصی کمک کنند. **۶. از خود مراقبت کنید:** انرژی واقعی از درون شما می
هفتۀ ۲۹	په چارۀ # سترہ ی خپلی کۀ لیۀ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یۀ ایک جامعه	په چارۀ # سترہ ی خپلی کۀ لیۀ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یۀ ایک جامعه	په چارۀ # سترہ ی خپلی کۀ لیۀ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یۀ ایک جامعه	په چارۀ # سترہ ی خپلی کۀ لیۀ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یۀ ایک جامعه	په چارۀ # سترہ ی خپلی کا نورہ (Recovery Kernel) یۀ ایک جامعه محور	په چارۀ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یۀ ایک جامعه	په چارۀ سترہ ی # خپلی کۀ لیۀ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یۀ ایک جامعه محور فریم ورک ہۀ جو افراد کو انکشاف اور رهایی

از اعتیاد کے راستے پر مبتلا سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا انھیں خودی پبریت اور سلامتی حاصل کرنے میں مدد کریں. چارٹ سترہ ##: 1. **آگاھی اور قبولی**: - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. یہ ایک پڑے قدم ہے جو خودی تغییر کا راستے پر لے جاتا ہے. - اعتیاد کو ایک بیماری کے طور پر درک کریں، نہ کے ایک اخلاقی یا شخصیتی ضعف. 2. **پشتوانگی اور شبکہ**: - ایک قوی پشتوانی گروہ بنانا: دوستان، خانوادہ، یا حمایت گروپ کے اعضائے جو آگاہ اور پشتیبان ہیں. - شبکہ کو بڑھایا: دوسرے افراد کے ساتھ ارتباط برقرار کریں جو مشابہ تجارب کر چکیں ہیں. 3. **ابزار استراتژی‌ها اور**: - استراتژی‌های مقابلہ کا انتظام دیں: تنش مندیت، تفریح، یا دوسرے صحیح روشوں سے خود کو سرگرم کریں. - ابزاروں کا استعمال: نالوکسون (Naloxone) جیسے ابزاروں کو سیکھیں جو اعتیاد کی حالت میں کمک کرتے ہیں. 4. **پبریت اور	محورِ چارچوب تھیے جو قومے کی مدد کرنے و انھیں ہمیشے کے لیے قابل بھرانے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک سادے لیکن موثر طریقے ہے جو افراد کو اپنے ہمار اور سلامتی کے لیے اقدامات نہیں اٹھانے میں مدد کرتا ہے. چارٹ سترہ ##: 1. **آگاھی اور تعلیم**: - آگاھیت بڑھائین: افراد کو اپنے رواج، علائم و درمان کے بارے میں تعلیم دیں. - منابع در دست رس قرار دیں: کتاباں، وئیکل ھاڈز اور آنلاین پلتفرمز جس پر معتبر معلومات موجود ہے. 2. **پشتیبانی کا شبکہ**: - قومے کی مدد کرنے والے افراد یا گروھوں کا ایک قوی شبکہ قائم کریں. - محفل، سمینر اور حمایت گروپز کے ذریعے ارتباطات بڑھائین. 3. **آسانی دسترسی**: - نالوکسون	چارچوب ہے جو قیام اور حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے. یہ آپ کو خودی خپلی، انکشاف، اور پڑھاں پر تمرکز کرنے میں مدد کرتا ہے. چارٹ ## سترہ: 1. **آگاھی اور**: - آپ کا اول قدم خودی خپلی کا معرفت و تعارف ہے. یہ شامل ہے کے آپ کو اپنے درد، علائم، اور خپلی کے لیے دلچسپی کا فھم ہو. 2. **محیط بنانا**: - ایک امن اور حمایت کنندہ محیط بنائیں جو راحتی اور اعتماد پر مبنی ہو. یہ آپ کے لئے ایک مکان ہے جہاں آپ آزادانہ صحبت کر سکتے ہیں اور اپنے افکار کو اشتراک کر سکتے ہیں. 3. **اھداف تعیین کرنا**: - واضح اھداف تعیین کریں جو آپ کے قیام کے لیے پڑھاں ہیں. یہ کوتاہ مدت اور بلند مدت اھداف میں	محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رھایے از اعتیاد کے راستے پر مبتلا سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک سپورتیں کا منصوبہ ہے جو آپکو اس پھل کا سایکھنا اور انکشاف کرنا سکیں گا. چارٹ ## قدم: 1. **آگاھی اور**: - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اسے قبول کریں. یہ ایک قوی قدم ہے جو رھایے کا راستے پر پہنچانے میں مدد کرتا ہے. 2. **پارٹی گیری اور**: - ایک سپورٹیوں کا گروہ یا ایک مشاورِ سے ملکٹ کریں. انھا آپکو درک اور قبول کی احساس دیں گے، اور آپ کو رھایے کے راستے پر راھنمایی کرنے میں مدد کریں گے. 3. **استراتژیوں کا انتظام**: - ہمیشے یاد رکھیں کے اعتیاد ایک پیچیدے مشکل ہے. استراتژیوں	محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رھایے از اعتیاد کے راستے پر مبتلا سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی سمجھ، قوت و امید دیٹی ہے. چارٹ ## سترہ: 1. **آگاھی اور قبولی**: - خودت رو آگاہ بنا کہ اعتیاد ایک بیماری ہے، اور اس کا حلال ہونے کا وقت آگایا ہے. - قبول کرنا کے تو چھوٹی نہیں ہو، اور یہ ایک سفر ہے جو زمان لے گا. 2. **پیرامد**: - کا انتخاب پڑے اور معتبر ساعدگاری گروہ یا درمان مرکز پیدا کن. - یقین بنا کے وے افراد کو محفوظتی، سررشت، اور بے قید مشاور دیٹے. 3. **درمان اور**: - حمایت یک معالج یا مشاورِ سے ملکاں، جو تو را درک کرتا	محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رھایے از اعتیاد کے راستے پر مبتلا سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کے انھیں اپنے ہمیشے کے لئے بہتر انتخاب کرنے میں مدد کرتا ہے. چارٹ ## سترہ: 1. **آگاھی اور قبول**: - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ بنا اور اس کا قبول کریں. یہ ایک قوی قدم ہے جو رھایی کے راستے پر شروع ہوتی ہے. 2. **پیرامید**: - کا بناوٹ اعتیاد کو ایک مشکل کے طور پر درک کریں جس کا حل پیچیدے ہے. پھر، اپنے رھایے کے لیے ایک استراتژی بنائیں جو پیرامید کے شکل میں ہو، جاسے: آگاھی، حمایت، درمان، اور رہا ماندے. 3. **حمایت کا شبکہ**: - بنائیں	محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رھایی از اعتیاد کے راستے پر مبتلا سرگرمی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک سمجھا اور حمایت کنندہ فضا بنانے کا پیمانے ہے جو افراد کو اپنے تجارب کا اشتراک کردن، ھمدیگر سے سیکھنا اور قوت پیدا کرنے میں قادر بناتا ہے. پنبہ ## چارٹ: - اعتراف کرنا: اپنی اعتیاد کے نحویت اور عواقب کو قبول کریں. یہ ایک قوی قدم ہے جو رھایی کے راستے پر پہلے قدم کا نمایندے ہے. - حمایت پیدا کرنا: یقین بنائیں کے آپ تنھا نہیں ہیں. ایک معتمد اور درگے دار حمایتی شبکہ پیدا کریں جو آپ کو سمجھا اور بدون قضاوت مدد کرتا ہے. - آگاھی بڑھاں: اعتیاد کے علاج اور رھایی کے بارے میں جانیں. یہ شامل درمان، مشاور، اور سمجھیدے	

	(Naloxone) جیسے میشہ دست رس قابل داروں کو در دست رس قرار دیں. - اورٹاڈی کے لیے سادہ اور محفوظ روشوں کو ترویج کریں. 4. ** پشتیبانی کا **:چارچوب یک - حمایتی محیط بنانا جو افراد کو اپنے تجارب کو شریک کرنے اور اس بات پر کلام کرنے میں تشویق کرتا ہے. محترمانہ - اور بدون قضاوت کے ساتھ	شامل ہوسکھیں، مثلاً: "میں اپنے روزانہ زندگی میں خوشی اور معنا پیدا کرنا چاہتا ہوں." 4. ** استراتژیں **:اور ابزار مختلف - استراتژیں اور ابزار اتخاذ کریں جو آپ کو اپنے اهداف تک پہنچانے میں مدد کرتے ہیں. یہ میں شامل ہوسکھی	اور تکنیکوں کا انتظام کریں جو آپ کو کنترل اور تعادل دیں :گے، جیسے تناهی - میں وقت بسر کرنا شوقات - کے بدلے میں صحت کے فعالیت مثبت - تفکر اور خود-مراقبتی پیروی** 4. **:اور تقویت مےرگی - سرگرمیوں کو پیر کریں اور ان کی تکمیل کرنے کے لیے خود را تق	ہے اور تو رو سمجھتا ہے. گروه - درمانے میں شامیل ہون، جہاں تو اس بات کا اشتراک کر سکتا ہو کے دوسرے لوگوں نے بھی مشابه تجربیات کی ہیں. قوت** 4. **:اور امید یاد رکھا - کے تو تنها نہیں، اور بہت سی افراد انکشاف کے بعد زندگی میں لٹکتی ہیں. قوت و -	استراتژیوں کا استعمال ہے. - ** استراتژیوں کو لگاتے ہوئے اقدام کریں:** ایک برنامه بنائیں جو آپ کے لیے کام کرتا ہے. یہ شامل اهداف تعیین کرنا، قوت پیدا کرنا، اور چالشون کا سمجهیدے رویکرد ہے. ## یادداشتے: -	اپنے - اطراف پر محکم حمایت کا یک شبکه بنائیں. یہ خانواده، دوستان، یا ایک حمایتی گروه میں شامل ہو سکتا ہے. یہ افراد کو رهایی کے راستے پر مےرگی سرگرمی اور قوت دیتی ہے. درمان** 4. **:اور مدد اپنے - اعتیاد کا مواجهے کرنے کے لیے حرفه ای مدد لائیں. ی	
هفتے هفته (هفتے مین هفته) **1. پښه و په چارې کا انعکاس**: - خویشتن را به زمرې کې ساتې تجربې او مشورې کې بارې میں صحبت کریں. - اپنی پیشرفتوں اور	په چارې # سترې ی خپلی کې لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مےرگی سرگرمی دیتی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیتی تا کہ انهیں اپنے میشے کے لئے بےتر انتخاب کرنے میں مدد کی جائے. :پښه چارې ## آگاهی اور 1.** :قبول خودت کو اعتیاد کے - طور پر سمجها اور قبول کیا. یہ ایک سفر ہے، اور تم میشے شروع کر سکیں. **:حمایت گروه 2. ایک حمایتی گروه یا - جامعه پیدا کرنا جو	په چارې # سترې ی خپلی کې لیے ریکوری کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف، حمایت اور ریکوری میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آپ کو خود را بےر آوری اور پالیسی سازی میں مدد کرتا ہے: آگاهی** 1. **:اور تعلیم آپ کے - جامعه میں ریکوری اور انکشاف کے بارے میں	په چارې # سترې ی خپلی کې لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے: آگاهی** 1. **:اور قبولی خود کو - مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب سے	په چارې # راهی کے لئے ڈیپ آرکیت (Recovery Kernel) **:مقدمے داکتریا کے بدون، زندگی میں انعکاس اور تحول ل نے کی سفر یقیناً چالشانے ہے. ہم ایک امیدوار کننده رویکرد پیش کر رہی ہیں جو افراد کو خودی ہونے اور انکشاف کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ "ریکوری کیول" ہے - ایک جامعه محور ہمکاری کا فریم ورک جو آپکو پورا سفر تک ساتھ لے جانے	په چارې # سترې ی خپلی کې لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مےرگی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس :اور مؤثر ہے آگاهی و** 1. **:قبولی خود کو - اعتیاد کے طور پر آگاه کرنا اور اس قبول کرنا کے یہ ایک	په چارې # سترې ی خپلی کې لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مےرگی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس :اور مؤثر ہے آگاهی** 1. **:اور قبولی خود کو - اعتیاد کے طور پر آگاه کرنا اور اس قبول کرنا کے یہ ایک	په چارې # سترې ی خپلی کې لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مےرگی سرگرمی دیتی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی سمجھ، قوت و امید دیتی ہے. چارې ## :سترې آگاهی** 1. **:اور قبولی

اعتیاد سے بچ کرنے والوں کے لیے مخصوص طور پر تدوین ہوئی ہے۔ یہ اپنے تجربات، خواہشات اور چالشوں کو شریک کرنے کا ایک امن فضا ہے۔	معلومات و تعلیم فراہم کریں۔ - نالوکسون (Naloxone) جیسے ہار کا دارو اور اس کے استعمال کے فائدے کو فراہم کریں۔	**2. پشتیبانی گروہ:** ایک امن - اور حریم واری محیط میں افراد کے لیے گروہ جلسات قائم کریں۔ - تجربیات، چالش ها اور ریکوری کے قصه بھی شامل ہون۔	**3. خود کمک برنامه:** افراد کو - خود کمک استراتژیں بنانے اور اپنے ریکوری سفر میں قیادت کرنے کا مشورت دیں۔ - اهداف، اقدام پلان اور پالیسی سازی کے بارے میں مدد کریں۔	**4. پالیسی و تحکیم:** ریکوری - اور انکشاف کے لیے پایدار پالیسیوں اور برنامهوں کا قیام کریں۔ منابع، - آموزش اور حمایت سرگرم کرنے کے لئے استراتژیں تجویز کریں۔	مهم**	آگاه کریں۔ قبول - کریں کے آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے۔	**2. پشتونی اور حمایت:** ایک - پشتیونے گروه یا شفاکار شخص سے مدد مند ہوں۔ - اپنے تجربیات، احساسات اور چالشات کے بارے میں باز باشیں۔	**3. استراتژی های رهایی:** ایک - شخصی رهایی پلان بنائیں جو آپ کے لیے کاراں و قابل دسترس ہے۔ - صحت اور سمرتی کے عاداتوں کو ادا کریں، جیسے منظم تمرین، سالم خوارکی اور کافی خواب۔	**4. پیروی اور حمایتی:** رهایی کے - بعد، مدد گروهوں اور شفاکار شخصوں سے ارتباط راں نہیں چھوڑیں۔ - نالوکسون (Naloxone) جیسے میشہ دسترس کے علاجوں کو دست رس میں مدد کرتا ہے۔	چار** راهی:**	**1. آگاهی اور قبول:** خود کو - بیماری یا اعتیاد کا شناختن اور اسے قبول کرنا۔ - یقین کریں کہ تغییر ممکن ہے اور آپ کی مدد کرنے والے لوگ موجود ہیں۔	**2. پشتکشی کا انتخاب:** ایک - معافیت کا راهی چون جس پر آپ مسلط ہوں۔ - نالوکسون (Naloxone) یا دوسرے میشہ مددکار داروں کو کا استعمال کرنا، جو میشہ دسترس ہیں۔	**3. حمایت گروه:** ایک - حمایتی گروه یاب جائے جو آپ کی سفر میں ساتھی بدلے گی۔ - آنلاین منابع اور ہیلپ لائن (مثل findahelpline.com کا استفادے کریں۔	**4. درونکی تحول:** درونکی - انعکاس اور	بیماری ہے جسے درمان کی ضرورت ہے۔ - پھر پھلے، خود کو بہت محکم نہیں کرنا؛ اعتیاد کے بارے میں سمجھنے اور قبول کرنے میں وقت لگانا۔	**2. پشتکشی اور حمایت:** ایک - پشتیبان گروه یا کوئی محترم شخص سے ا،،،مدد م جو آپ کو درک کرتا ہے اور آپ کی حوالوں میں رہتا ہے۔ - نالوکسون (Naloxone) جیسے میشہ دسترس داروں کا استعمال کرنا، جو اعتیاد کے اثرات کو متوقف کر سکتا ہے۔	**3. درمان اور پیگیری:** ایک - متخصص کے پاس جانا اور حرفه ای درمان شروع کرنا۔ - درمانی جیسے مشاورے روانچینی، یا داروں کی مدد سے اعتیاد کا معالجه کرنا پیگیری - جلسات میں شرکت کرنا تا پیشرفت کو تداوم دیا	بیماری ہے، نه ایک ضعف۔ - پھر پھر، خود کو بھی اور دوسروں کو بھی امید اور حمایت دیں۔	**2. پاکیزگی اور حمایت:** - نالوکسون (Naloxone) جیسے میشہ دسترس داروں کا استعمال کرکے اعتیاد کے اثار کو متوقف کریں۔ ایک - حمایتی محیط بنانا جو رهایے کے لیے پورا تعاون اور محکم حمایت فراہم کرنا ہے۔	**3. درمان اور توانا:** - روانچینی، مشاورے، اور جماعت کی مدد سے اعتیاد کے جذبات کو حل کرنا۔ - جینسی و ویژگیات کے لیے درمان کے گزونوں کو کاوش کرنا جو فرد کے لئے مناسب ہے۔	**4. پروگراڈ کا پیگیری اور حمایت:** رهایے کے - بعد، ایک منظم پروگراڈ کا پیگیری کرنا جو رهایے کو پایدار بنانے	خودت رو - آگاه بنا که اعتیاد ایک بیماری ہے، اور اس کا حلال ہونے کا وقت آئے۔ - قبول کن که آپ ڈرگاری میں ہیں اور کمک چاہیے۔	**2. نالوکسون (Naloxone) کا استعمال:** - نالوکسون ایک نجات دارو ہے جو ڈرگاری کے حین براے راست کرتا ہے۔ اگه آپ یا - کسی کے پاس ڈرگاری کا خطر ہو، نالوکسون کا استعمال کرنا سیکھیں اور اس کا ذخیرے کریں۔	**3. حمایت گروه:** یک - حمایت گروه میں شامیل ہونے سے آپ کو ایک محفوظ و قوی محیط ملے گا۔ - دوسرے لوگوں کے تجربیات سے سمجھیں اور اپنے تجربات کو شریک کریں۔	**4. درمان اور پیگیری:** ایک - متخصص کے پاس چلیا درمان کا انتخاب کریں جو آپ کی نیازوں کے	**چالشوں کو ٹک ٹک کرنا۔** **2. **اهداف نوین تعیین کرنا:** - آئندے هفتے کے لیے قابل دسترس اور مثبت اهداف قیام کریں۔ - اپنے دفتا ب کے لئے انگیزه و پرانگی پیدا کریں۔** **3. **رہنمائی اور حمایت:** - یہ یاد رکھنایا کے آپ کوئی بھی وقت میں کمک کی گئی یا نیازمند حمایت ہو سکیں۔ - قوی روابط بنانا اور اعتماد کے شبکه کو تقویت کرنا۔**

4. **روزاجی فعالیتو ں میں شرکت:** - طبی، روحی، یا اجتماع ی فعالیتو ں میں شامل ہون جو آپ کو لیے لذت بخش ہیں. - اپنے ذهن اور بدنی سلامتی کو لیے مفید عادتهو ں کو ادام دینا. **5. **بازتاب و یادداشت:**** - روزانہ یا هفتہ کے انتهای میں تجربو ں اور احساسو ں کا بازتاب کریں. - اپنے پهیلاو ں اور چالشو ں سے سیکھ ی گئی باتو چیزوں کو	.مطابق ہو نظمیت - سے جلسات، مشاورے اور مددگاری کا پیگیری کری	میں مدد کرتا ہے. - جماعت کی مدد سے خود کو محفوظ رکهنا اور دوسروں کو بهی حمایت فراہم	جا سکے. 4. **رهایی اور پایداری:**** - رهایی کے بعد، آپ کی زندگی میں ن	خودی ہونے پر تمرکز کریں. - مندری و چالشات کو قبول کریں اور ان سے	.پیدا کریں - اپنے پیشرفتوں اور چالشات کے بارے میں منظم طور پر صحبت کریں. یاد رہا کہ رهایی ایک سفر ہے، اور	**:نکات - یے فرآیند ایکسپریانس کرا ہوا اور شخصی ہے؛ آپ کو بهی خود را بے آوری اور پالیسی سازی می	

یادداشت کریں.							
ہفتہ و چھ (Week 31)	پہ چار # ستره ی خپلی کې لې ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامع فریم ورک ہے جو کامیونیتی کې تعاون سے ادمان سے بچاوں اور ان کا پورا ہونے میں مدد کرتا ہے. یې آپ کو خودی کمک کرنے، قوت پیدا کرنے، اور ایک سالم زندگی کې لې استراتژیں بنانے میں مدد کرتا ہے. پهلے ## قدم: خودی آگاهی اور قبول خود کو** - شناس کریں:** ادمان کا فهم اپنے تجربات، احساسات، اور چالشوں سے شروع ہوتا ہے. اپنے ادمان کې بارے میں صادقانه فکر کریں اور اپنے آگاهی کا سطح بڑهائے. قبول** - کریں کې مدد لنی ضروری ہے:** قبول کرنا ایک قوی قدم ہے. خود کو یې قبول کرنا کې آپ کی کمک کی ضرورت ہے، اس بات کا سمجهنا کې ادمان یک	پہ چار # ستره ی خپلی کې لې ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کې راسته پر مے رگی سرگرمی دیٹی ہے. یې انڈیوں کې لې ایک امیدوار کننده پهاسلے ہے جو سخت زمانوں میں بهی خود کو سامنے لانا اور ہمیشے ہنده رے نا سیکهته ہیں. چار** ستره:** آگاهی** 1. **:اور قبول خود کو - اعتیاد کا شناخت دیں اور اس قبول کریں. یې ایک قوی قدم ہے جو بهی ہمیشے ہنده رے نے کی طرف اولی قدم ہے. پارے ی** 2. **گیری اور حمایت:** ایک - پشتیبان شبکه بنائیں. دوستان، خانواده، یا ایک معاشرے سے بے ت کم نہیں، جو آپ کا دلچسپ ہونے والا ہو	پہ چار # نمرے د رویکرد "ریکوری کیرل" (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کې طریقوں میں مدد کرتا ہے. یې چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور مؤثر رهایی کا طریقه پیش کرتا ہے. مرحله ## ۱: انعکاس اور قبول (Reflexion and Acceptance) خودت کو - اعتیاد کے طور پر سمجها اور قبول کیا. آپ کې - اعتیاد کے پچهلے تجربات پر فکر کریں اور اس کا تحلیل کیجئے. آپ کې - زندگی میں اعتیاد کا کیا تأثیر ہے؟ یې آپ کو کیسے بدل کرنا چاہیے؟ مرحله ## ۲: هدف گذاری اور برنامه ریزی (Goal	پہ چار # ستره ی خپلی کې لې ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کې طریقوں میں مدد کرتا ہے. یې چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے: آگاهی** 1. **:اور قبولی خود کو - مواد سوء مصرف کې اثرات اور عواقب سے آگاه کریں. قبول - کریں کې آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یې ایک شروعی ہے. پشتونی** 2. **:اور ارتباط ایک - پشتیون اور قابل اعتماد شخص سے بات کریں، جس پر آپ اعتماد کر سکیں. خود کی - قصدوں اور چالشوں کې بارے میں اپنے ساتهی سے باز گفتگو کریں. برنامه** 3. **سازی اور	پہ چار # ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محور چارچوب تهیے جو قومے کی مدد کرنے اور انهیں ہمیشے کې لې قابل بهرانے میں مدد کرتا ہے. یې چارچوب چهار ستره کا ایک نظام ہے جو افراد کو انهیں ہمیشے کې لې قوی اور قابل بهرانے میں مدد کرتا ہے. پهلے** ستره: آگاهی **اور قبولی 1. ** آگاهی:** خود کو اعتیاد، اس کې عواقبی اور ہمیشے کې لې قابل بهرانے کې بارے میں آگاه بنا جائے. 2. ** قبولی:** اعتیاد کې طور پر زندگی کا ایک بخش قبول کرا جائے اور یې سمجها جائے کې مدد طلب کرنا قوت اور شجاعت کی باتی ہے. دوئه** ستره: استراتیجیوں **کا انتظام اهداف** 1.	پہ چار # نمرے د رویکرد "ریکوری کیرل" (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کې راسته پر مے رگی سرگرمی دیٹی ہے. یې انڈیوں کې لې ایک امیدوار کننده پهاسلے ہے جو سخت زمانوں میں بهی خود کو سامنے لانا اور ہمیشے ہنده رے نا سیکهته ہیں. چار** ستره:** آگاهی** 1. **:اور قبول خود کو - اعتیاد کا شناخت دیں اور اس قبول کریں. یې ایک قوی قدم ہے جو بهی ہمیشے ہنده رے نے کی طرف اولی قدم ہے. پارے ی** 2. **گیری اور حمایت:** ایک - پشتیبان شبکه بنائیں. دوستان، خانواده، یا ایک معاشرے سے بے ت کم نہیں، جو آپ کا دلچسپ ہونے والا ہو	پہ چار # ستره ی خپلی کې لې ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کې راسته پر مے رگی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے. یې چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور مؤثر رهایی کا طریقه پیش کرتا ہے. مرحله ## ۱: انعکاس اور قبولی (Reflexion and Acceptance) خودت کو - اعتیاد کے طور پر سمجها اور قبول کیا. آپ کې - اعتیاد کے پچهلے تجربات پر فکر کریں اور اس کا تحلیل کیجئے. آپ کې - زندگی میں اعتیاد کا کیا تأثیر ہے؟ یې آپ کو کیسے بدل کرنا چاہیے؟ مرحله ## ۲: هدف گذاری اور برنامه ریزی (Goal	# Recovery Kernel: یه چاره ی جامعه ی بهرکاری کې لې فریم ورک این فریم ورک یه راهنمایی قدم به قدم ہے جو افراد را در روند بهبود و انکشاف شخصی یاری می‌کند. این رویکرد جامع، بر پایه ی حمایت جامعه و تسهیلات متقابل استوار ہے. قدم اول: آگاهی ## اور قبولی خودت را با چالش‌ها و - قوت‌های خودتان آشنا کنید. قبول کنید که بهبود - یک روند است، نه یک مقصد. از حمایت خانواده و - دوستان غافل نشوید. قدم دوم: اهداف ## تعیین کنید اهداف کوتاه مدت و - بلند مدت خود را مشخص کنید. اهداف باید قابل - دستیابی و واقع‌بینانه باشند. برای هر گام، - استراتژی‌های مقابله با چالش‌ها را برنامه‌ریزی کنید. قدم سوم: شبکه ## ی حمایت بسازید گروه‌های حمایتی - محلی یا آنلاین پیدا کنید. با افرادی که تجارب - مشابهی دارند، ارتباط برقرار کنید. از منابع و خدمات در - دسترس در جامعه خود آگاه شوید. قدم چهارم: ## مهارت‌های مقابله ای را بیاموزید تکنیک‌های مدیریت - استرس و آرامش ذهن

.را تمرین کنید - راه‌های سالم برای بیان احساسات و نیازها پیدا کنید. - یاد بگیرید که چگونه از خود مراقبت کنید و با دیگران ارتباط برقرار نمایید. قدم پنجم: ## پیشرفت خود را ردیابی کنید - پیشرفت خود را ثبت و بررسی کنید. - جشن بگیرید و به دستاوردهای خود افتخار کنید. - در صورت لزوم، استراتژی‌ها را تنظیم و اصلاح کنید. یادداشت مهم ##: - بهبود یک سفر شخصی است، اما شما تنها نیستید. جامعه ی حمایت کننده می‌تواند قوت بخش و راهنما باشد. - از خودتان مراقبت کنید و در صورت نیاز به کمک حرفه ای، اقدام نمایید. - این فریم ورک یک راهنما است؛ آن را با توجه به نیازهای منحصر به فرد خود تنظیم کنید	Setting and Planning) - واضح اور قابل دسترس اهداف تعیین کریں. - ایک اقدام پلان بنائیں جو آپ کو اپنے اہداف تک برسائے. - سمجھیں کہ رهایی یک پروسس ہے اور وقت لے گا. مرحلہ ##: پشتیبانی اور مدد (Support and Assistance) - ایک حمایت شبکہ ایجاد کریں: دوستان، خانواده، یا ایک حمایتی گروه میں شامل ہون. - متخصص کمک کا طلب کریں، جیسے یک روانشناس یا اعتیاد درمانکار. - خودیاری گروپز اور آنلاین منابع کا استفاده کریں. مرحلہ ##۴: اقدام اور پایبندی (Action and Accountability) - اپنے پلان کا پیگیری کریں اور اقدام کریں. - خودیاری و ت	:**اقدام - ایک شخصی برنامہ بنائیں جو آپ کے لئے کارگر ہو، شامل کوتاه مدت اور بلند مدت اهداف. - اقدام کریں اور اپنے برنامہ کا پیگیری کریں، هر قدم پر خود کو تشویق کریں. 4. ** پیرامیدها اور :**مدد - ایک حمایت گروه یا جامعه سے جوش کریں، جو مشابه تجارب دار افراد شامل ہیں. - حرفه ای مدد کاروں سے مشورے لائیں اور یہ یاد رکھیں کہ رهایی ایک پوری زندگی کی سفر ہے. تذکر:**** یہ فریم ورک صرف تعلیمی مقصدوں کے لیے ہے اور پزشکی مشورے نہیں دیتا ہے. اگے اضطراری	تعیین کرنا:** قابل بهران کے لیے واقع بینا اور قابل دسترس اهداف تعیین کرا جائے. 2. ** پشتون مدد:** یک قوی پشتون تیم بنایا جائے جو شامل دوستان، خانواده، یا ایک حرفهی مدد کار ہو سکتا ہے. 3. ** برنامه سازی:** قابل بهران کے لیے ایک مفصل برنامه بنایا جائے جو رواجی درمان، مشاور، اور سامی پشتیبانی شامل ہو. سومین** ستره: عمل **اور پیگیری 1. ** درمان شروع کرنا:** مناسب پزشکی یا روانشناختی درمان شروع کرنا، جیس	می‌توانند دوستان قابل اعتماد، اعضای خانواده، یا حتی همسالان در گروه‌های حمایتی باشند. - ارتباطات خود را با دیگرانی که تجربه‌های مشابه دارند، گسترش دهید. به اشتراک گذاشتن تجربیات می‌تواند به درک و مدیریت چالش‌ها کمک کند. - از حمایت حرفه‌ای متخصصان بهداشت روان یا مشاوران اعتیاد غافل نشوید. آن‌ها می‌توانند راهنمایی و ابزارهای ارزشمندی ارائه دهند. 3.** تنظیم اهداف و :*استراتژی‌ها * - اهداف واقع‌بینانه و قابل دستیابی برای ریکوری خود تعیین کنید. این اهداف ممکن است شامل کاهش مصرف، مدیریت علائم ترک، یا یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای باشد. - استراتژی‌های ی را برای	اور آپ کی مدد کرنے والا ہو. 3. ** استراتژیوں :**کا انتظام - خود کو استراتژیوں سے مجهز کریں جو آپ کو اعتیاد سے بچانے میں مدد کرتے ہیں. یہ شامل ہو سکتا ہے: روانچینی، بدنی فعالیت، نوکرا کاری، یا ایک معاشرے کا حمیشہ موجود ہونا جو آپ کو پوری طرح سے حمایت کرتے ہیں. 4. ** پڑهان	بیماری ہے جو درمان و قابل کنترل ہے. - یک** حمایتی شبکه بنائیں:** اپنے قریب دوستان اور خانواده سے بگو کہ آپ مدد چاہتے ہیں. ان کا ساتھ مڈ کرنا اور ایک-دوسرے کو سمجهانے میں مدد کریں. دوں ## قدم: استراتژیوں کا انتخاب اور اقدام - اهداف** قائم کریں:** اپنے ریکورڈ کے لیے واقعی اور قابل دستیاب اهداف قائم کریں	

			رسیدن به این اهداف انتخاب کنید. مثلاً، برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های روزانه، تمرینات ذهنی، یا روش‌های آرامش‌بخشی مانند مدیتیشن. از - تکنیک‌های مدیریت استرس و تنظیم خلق و خوی استفاده کنید تا بتوانید با احساسات و وسوسه‌ها بهتر برخورد کنید. اقدام و 4.** پایبندی:** - قدم اول را بردارید و به سمت اهداف خود حرکت کنید. این ممکن است شامل قطع مصرف مواد، جستجوی کمک حرفه‌ای، یا پیوستن به یک						
هفتم: هفته (هفتاد و دوم) **1. پشه و پهلوی کرنا:** زمانہ بھر کہ تجربہ اور دوسرہ افراد کہ ساتھ ارتباط برقرار کرنا، جہاں	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کہ لپارہ ریکورۍ کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دے جو افراد کو اپنے ڈرگو میں انکشاف اور پورا ہونے میں مدد کرتا دے. یو ایک ساده لیکن موثر طریقہ دے جو افراد کو خودی ریکوری	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور چارچوب تهیه جو قوم کی مدد کرنه اور انهیں ممیشه کی لپاره قابل بهرانه میں مدد کرتا دے. یو چارچوب "پهر سه اپنه م" کا مفاهیم پر مبنی دے اور	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کہ لپارہ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد که راسته پر مرگی پورا کرنے میں مدد کرتا دے. یو ایک خطا آزاد، غیر قیودی	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کہ لپارہ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کہ طریقوں میں مدد کرتا دے. یو چار مرحله کا ایک نظام دے جو آسان، قابل دسترس	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کہ لپارہ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کہ راستہ پر مرگی سرگرمی دیٹی دے. یو طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ دے	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کہ لپارہ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یو ایک جامعہ محور فریم ورک دے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کہ راستہ پر مرگی سرگرمی دیٹی دے. یو انڈیوں کہ لپارہ ایک سول اور حمایتی	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) 1. آگاهی اور** قبولی:** - خود کو ڈپه یا اعتیاد کا شناخت دیں. - انچام کہ لپارہ دل چاکی اور قبول کی

ضرورت سمجھیں. 2. **اھداف تعیین کرنا:** - آپ کے لئے قابل دسترس اور واقع بینا اھداف قائم کریں. - کوچک قدموں میں شروع کریں، جس سے آپ کی اعتماد بڑھتی ہے. 3. **پشتیبان سیستم بنانا:** - ایک قوی پشتیبان شبکہ بنانا، شامل دوستان، خانوادہ، اور حمایت‌گر گروھوں کا انتخاب کریں. - خود را انجام کے دوران میں مدد کرنے والے افراد سے محفوظ بنائیں. 4. **اقدامات اور استراتژیوں کا انتخاب:** - درمان، مشاورے، یاس، اور انجام کے لیے مناسب روشوں کو اتخاذ کریں. - اضطراریوں کے لئے پلان بنانا اور نالوکسون (نالوکسون) جیسے ابزاروں کی تدارک کرنا. یاد رکھنا کہ یہ پڑھ ہیں جو آپ کو خود را بہتر آوری اور صحت کے راستے پر لے جانے می	فضا بنانے کا صاف طریقے ہے جو اعتیاد سے بجھتے ہیں. چار ## سترہ: 1. **آگاھی اور قبولی:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. یہ ایک قوی قدم ہے جو رھایے کے راستے پر شروع کرتا ہے. 2. **حمایت گروہ:** - ایک حمایتی گروہ پیدا کریں جس میں آپ کے سامان کے افراد شامل ہیں جو مشابہ تجارب کو پشت سر کیا ہے. یہ گروہ آپ کو فهماتا ہے اور آپ کی مدد کرتا ہے. 3. **استراتژیوں کا انتظام:** - رھایی کے لیے ایک بلوپرینت بنائیں. اھم استراتژیوں میں شامل ہون: روانچینی، بدنی فعالیت، خواب کا نظم، اور صحت کا دوسرے جناس کا اعتنا. 4. **مددگیران سے ملاقات:** - اگے آپ	جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیتی تا انھیں خودی پیریت اور سلامتی حاصل کرنے میں مدد کریں. چار ## سترہ: 1. **آگاھی اور قبولی:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. یہ ایک پڑے قدم ہے جو شفاء کے راستے پر میں پیش کرتا ہے. 2. **پشتونی اور حمایت:** - ایک امن اور حامی محیط بنانا ضروری ہے. دوستان، خانوادہ، یا ایک حمایتی گروہ سے بھیگھو اور اس بات پر صحبت کریں کے آپ کی کمکی کیا جاسکد. 3. **استراتژی های مقابلہ:** - اعتیاد کے علائم اور تریکوں کو دستاویز بنانا سیکھیں. استراتژی های سالم مقابلہ، مثل ورزش، مدیتیشن، یا خلاقیت میں اشتراک، پیدا کریں. 4. **پیروی**	اور پوری طور پر مؤثر ہے: 1. **آگاھی اور قبولی:** - خود کو مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب سے آگاہ کریں. - قبول کریں کے آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے. 2. **پشتونی اور حمایت:** - ایک پشتیون گروہ یا شفاکت دار شخص سے ارتباط برقرار کریں جو آپ کا درک کرتا ہو اور آپ کو بے قید و شرط مدد کرتا ہو. - تجربیات، احساسات اور چالشات کے بارے میں باز صحبت کریں. 3. **استراتژیوں کا انتظام:** - انکشاف کرنے والے رفتار و عوامل کو ٹریک کریں جو مواد سوء مصرف کو تحریک کرتا ہے. - صحیح اور سالم جایگزینے رفتار و استراتژیوں کا انتخاب کریں. 4. **پروگرس اور پایداری:** - کوچک	رویکرد ہے جو افراد کو خود اسکان و انکشاف کے لئے توانا بناتا ہے. چار ## سترہ: 1. **آگاھی اور قبول:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. یہ ایک قوی قدم ہے جو رھایی کے راستے پر پےنچانے میں مدد کرتا ہے. 2. **پیرامید:** - کا بناوٹ اعتیاد کو ایک پیچیدہ مشکل کے طور پر درک کریں جو مختلف لایھں شامل ہے. پھر، اس کا حل کرنے کے لیے ایک استراتژی بنائیں جس میں حمایت، درمان اور انکشاف کی ضروری عناصر شامل ہون. 3. **پشتوانے گروہ پیدا کریں:** - یہ ایک قوی پشتیبان سیستم کا نتیجے دیتا ہے. دوستان، خانوادہ، یا حمایت گروپ سے ارتباط برقرار کریں جو رھایی کے راستے پر مدد کر سکتے ہیں اور آپ کو مسئولیت سے بچاتا ہیں.	ان افراد کو توانائی دیتا ہے جو ہمارے سامان میں ہیں اور ہمیشے کے لیے قابل بھرانے کی جھوٹ پر قدم برمیں لے رہیں. چار ## سترہ: 1. **آگاھی اور قبولی:** - آگاہ بنین که ہمیشے کے لیے قابل بھرانے کی جھوٹ ہوتی ہے اور اس قبول کریں. - خود کو بہت محکم نہیں مانین، پڑے ہونے یا اشکال کرنے میں خجالت نہ ڈالیں. 2. **پھر سے:** - اپنے ہم ایک قوی اور قابل اعتماد نظام بنانا جو آپ کو مدد کرتا ہے. - دوستان، خانوادہ، یا ایک حمایتی جماعت سے مدد مند ہون. 3. **استراتژیوں کا استعمال:** - ہمیشے کے لیے قابل بھرانے کی جھوٹ سے نکلنے کے لئے استراتژیوں کو اتخاذ کریں. - تنفس، تمرینات، ذهنیت تکنیکوں، یا ہمیشے کا	(self-recovery) کے لیے توانا دیتا ہے. پھلے ## قدم: خود آگاھی اور قبول - خود کو بشناسک: اپنے اعتیاد، اس کی علل اور پتے کرنا کے یہ آپ کو کیسے تحت تاثیر دیتا ہے. - قبول کریں: اعتیاد ایک بیماری ہے، اور قبول کرنا کے آپ میں تبدیلی لائی جاسکی ہے، یہ ایک قوی قدم ہے. - مدد منداند سے ملک: یقین کریں کے آپ تنها نہیں ہیں، اور یک حمایت گروپ یا متخصص سے ملنے میں خوشی پیدا کریں. دوھرے ## قدم: استراتژیوں کی تدوین - اھداف قائم کرنا: کوتاہ مدت اور بلند مدت اھداف تعیین کریں جو واقع بینا اور قابل دسترس ہیں. - تکنیکوں کا انتخاب: مختلف روشوں جیسے مشاورے، درمان، یا خودی مراقبت کا استعمال کریں جو آپ	**آپ کو امید، شوق اور سرور ملے.** **2. **داکٹر یا مشاور سے ملنا:** اپنے پھر قدم کے طور پر، آپ کو ایک داکٹر یا مشاور سے ملنے کی ضرورت ہوکی، جو آپ کو یہ راھنمائی کرے کے کیسے اپنے ریکاوری کرنے میں مدد کرسکے.** **3. **آپ کا ریکاوری پلان:** ساتھ ہی، آپ اور مشاور کا مضمون، ایک شخصی ریکاوری پلان بنائیں جو آپ کے لئے مناسب ہو. یہ

پلان شامل ہوکی: - **مدد کی اہداف **: جب تک آپ کو پھر قدم بڑھانا ہو. - **روشن استراتژیں:** جو آپ کو اپنے اہداف حاصل کرنے میں مدد کرسکے. - **مدد گار کا انتخاب **: جیسے گروہ دراوں، مشاور ہ جلسا ت، یا ڈیجی استر یپ. 4. **روشن روتین بنائیں: ** روزانہ ایک ثابت روٹین بنائیں جو آپ کو سلامتی، شادگی اور تعادل میں رہنے میں مدد	کے لیے کارگاہ ہیں. حمایت - شبکہ ایجاد کرنا: دوستان اور خانوادہ سے بات کریں، یا ایک حمایتی گروہ میں شامل ہو جائیں. سر ## ##	قابل بھران	4. **درمان:اور مدد اگے - ضروری ہو، حرفہ ای مدد گیرنے میں محسوس کریں. یے شامل روانچینکي مشاورے، گروہ درمانی، یا تخصصی درمان مراکز کا استعمال ہو س	اھداف قائم کریں اور انہا پورا کریں. خود کو - نوں چالشوں سے موں کرنا سیکھیں اور انکشاف سے سمجھا ہونا. ایک - شفاکت دار زندگی بنانے کے لیے پایدار استراتژیوں کو اتخاذ کریں. مهم:** یہ** پھر ایک سفر ہے، اور پ	اور **مسئولیت:** ایک - برنامہ بنائیں جو شامل ہو: روزانہ اھداف، فعالیت های مثبت، اور خودی نظارت. یے آپ کو پیریت و مسؤولیت میں راتا رکھتا ہے. ## یادداشت مهم: یہ فریم - ورک صرف تعلیمی مقصد کے لیے ہے. اگے اور تخصصی مدد کے لیے،	کی مدد کرنے کے لیے روانکار، مشاور، یا ڈاکٹر سے ملاقات کریں. ان کا مهر میں آپ کو راهنمایی اور حمایتی سرگرمی دیں گے. ## یادداشتن: - یے پښتو	

کر۔ یۃ روٹین شامل :ہوکی: - **نوم کا نظم:** * پھر۔ روز کۃ لیۃ ایک ثابت وقت تنظیم کریں۔** - **شادکار ی اور تفریح:** ** اپنۃ روز کو شادی، لذت و تف							

د ماه 8: پایبندی به مکمل‌ها

_____ میثیلفولات ☐ ویتامین ب۱۲ ☐ منیزیم ☐ تیانین ☐ تیروزین (جنگجو) ☐ دوسۃ
:ماه ۸ تمرینات تکمیل شده: _____ میانگین خواب: _____ ساعت کدام بیماری یا استرس‌های قابل توجه
_____

:ماه ۸: بزرگ‌ترین دستاورد این ماه

ماه ۹ - بازسازی محیطی

هفته	مود یا حال روحی	انرژی #	خواب #	د اُنسی (Anxiety)	دهونړی	ریکووری #	نوت‌ها #
	فرد، یک عنصر کلیدی در روند بهبود و بازیابی است. یې انډیوں، افکار اور رفتار شخص را تحت تاثیر قرار دیتا ہے. یک مثبت، امیدوار کننده اور حمایتگر مود می‌تواند به فرد کمک کرنے میں مددگاری کے اقدامات رو قابل قبول تر بنایا و نتایج بہتر حاصل کیا.	**۱. انرژی را به عنوان منبع قدرتمند درونی خود بشناسید:** شما دارای یک منبع بی‌نهایت قدرت و پتانسیل در درون خود هستید: انرژی. انرژی، نیروی محرکه پشت هر دستاورد، تغییر و رشد است. آن را به عنوان سوخت رهایی و بهبود خود بشناسید. **۲. ریشه‌های انرژی منفی را شناسایی کنید:** گاهی اوقات، احساسات منفی مانند خستگی، ناامیدی یا ترس می‌تواند سطح انرژی ما را کاهش دهد. با بررسی و درک	## خواب کا اهمیت خواب یک فرآیند طبیعی و ضروری برای سلامت جسمی و روانی انسان است. این زمان مهمی برای تجدید قوا، پردازش اطلاعات روزانه، و حفظ عملکرد مناسب مغز و بدن می‌باشد. ## راه‌های بهبود کیفیت خواب: 1. **روتین منظم خواب:** سعی کنید هر شب در یک زمان مشخص بخوابید و صبح‌ها نیز در ساعت ثابتی از خواب بیدار شوید. این کار به تنظیم ساعت بیولوژیکی بدن کمک	یې ایک ذهنی حالې ده چې دهند، نګرانی، یا ترس کې شکل میں ظاهر ہوتا ہے. اس میں آپ کو غیر ضروری چیزوں پر بھی فکر کرنا شروع ہو جاتا ہے، جو آپ کی روزمرہ زندگی میں مزید فشار بناتے ہیں. د اُنسی مختلف شکلوں میں ظاهر ہو سکیں: * **عمومی د اُنسی:** یک احساس نگرانی و تنش کا مداوم حالې جو آپ کی روزمرہ فعالیتوں کو اهیت کرتا ہے. * **حاد د اُنسی (پانیک د اُنسی):** شدید و ناگهانی		# ریکووری کیرل: یې یې راهی ده چې هم کو بهی سرگرمی میں لائتا ده آپ کا ریکوری کیرل آپ کی شخصی سفر کا ډایا ده، جس کا مقصد تازگی، امید اور نافذ ہونے کا احساس ده. یې ایک منظم سیستم ده چې آپ کو خودی، سمجهنے اور آګې بڑهنے میں مدد کرتا ده. ** اس کا مقصد:** - آپ کو آګاهی دینے کې ریکوری کیا ہی یک سفر ده، اور اس میں چالش اور موفقیت دونے والې مراحل شامل ہیں. - خودی ہونے کا حصول کرنا اور آپ کی قوت اور	هدف:** یې ** - فریم ورک چې "ریکوری کیرنل" نام دیا گیا ده، کاموں کی مدد کرنے اور ان کې پورا ہونے میں مددگاران کو مربانا ده. یې ایک جامع نظام ده چې افراد کو اپنے همیشه کې لیے صحت اور بہتر زندگی کې راسته پر لے جانے میں مدد کرتا ده. - قابل دسترس بودن:** یې محتوای تمام زبانوں میں در دسترس ده، جس سے افراد مختلف جوڑوں اور فرهنگوں سے اس کا استفاده کر سکتے ہیں. - انعامات:** یې ** فریم ورک نئی ده اور مددگاروں کو آپنے کام میں مشورت اور دستاویزات کا ایک قوی ابزار پیش کرتا ده. - خصوصیت:** ** تمام مشاورات محرمانه رهیں گا اور کسی بهی شخص کا خصوصی حق محفوظ رکها جائے گا. - پشتون زبان ** میں ترجمه:** یې ترجمه ایک متخصص تیم توسط انجام دی ده جو اس بات کا ضمانت دیتا ده کې ترجمه اصیل، سمجهنی و ثقافتی طور پر

عوامل ایجادکنند ه این احساسات ، می‌توانید راهبردهای ی برای مدیریت و غلبه بر آنها پیدا کنید.

۳. مراقبت از خود را اولویت بندی کنید:

انرژی واقعی از درون شما سرچشمه می‌گیرد. خواب کافی، تغذیه سالم، ورزش منظم و لحظاتی برای آرامش ذهن، همه بخش‌های ضروری در حفظ سطح انرژی بالا هستند.

۴. اهداف قابل دستیابی تعیین کنید:

هدف‌گذار ی واضح و قابل دستیابی به شما انگیزه می‌دهد و انرژی مثبت را افزایش می‌کند.

2. ** محیط خواب **آرام:** اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما تاریک، آرام و خنک است. از نورهای مزاحم و صداهای بلند دوری کنید.

3. ** اجتناب از محرک‌ها قبل از **خواب:** حداقل یک ساعت قبل از خواب، از استفاده از دستگاه‌ها ی الکترونیک ی مانند تلفن همراه یا تلویزیون خودداری کنید. این دستگاه‌ها می‌توانند بر الگوی خواب شما تأثیر منفی بگذارند.

4. **رژیم غذایی و ورزش:** از مصرف کافئین و نوشیدنی های انرژی‌زا قبل از احساس ترس اور نگرانی کہ ساتھ ہونہ والا حالہ جو پانیک حملوں میں تبدیل ہو سکتا ہے.

* ** اجتماعی د **اُنسی:** آپ کو اجتماعی موقعوں میں قیام کرنہ میں دشواری ہوتی ہے، جیسہ ملنہ، صحبت کرنہ، یا عام طور پر لوگوں کہ سامنہ ہونہ.

* ** اختناقیک د **اُنسی:** غیر ضروری ترس اور نگرانی کا احساس جو آپ کو تنفس لانا مشکل کرتا ہے.

اگر د اُنسی آپ کی زندگی میں مزید مانع بن رہی ہے، تو خواہ م سہ مشورہ لئہ بہت سب سہ پہلہ یک متخصص سہ ملنہ کا فیصلہ قابلیتوں کو شناختنا.
- موثر استراتژیو ں اور ابزاروں کا استعمال کرتہ ہوئہ، ریکوری کا راستہ چھوننا.
- آپ کی سفر میں مددگار اور معاشرہ والہ لوگوں کا انتظام دہینہ.

** کی پھیلہ ہوئہ شروع **کریں:**

1. ** خودی ہو **جائیں:** ریکوری کا اول قدم خودی ہونہ کا ہے. آپ کی احساسات ، افکار اور چالشوں کو سمجھنہ کا وقت لینہ.
2. ** آگاهی **بیارین:** ریکوری کہ بارہ میں جا اری حاصل کریں. یہ شامل ہے روانشناس ی، طب،

اور ریکوری کی مختلف روشوں کا فہم.
3. ** است کریں.

خواب اجتناب کنید. همچنین، انجام فعالیت‌های فیزیکی منظم در طول روز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

5. ** مدیریت استرس:** تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا تنفس عمیق را امتحان کنید. این روش‌ها به آرامش ذهن و آماده شدن برای خواب کمک می‌کنند.

6. ** مشاوره با متخصص:** اگر مشکلات خواب ادامه داشت، با یک پزشک یا متخصص خواب مشورت کنید. آنها می‌توانند علت اصلی را تشخیص داده و

می‌دهد. اهدافتان را بنویسید، آنها را به مراحل کوچکتر تقسیم کنید و هر زمان که یک مرحله را تکمیل کردید، خودتان را تشویق کنید.

۵. تمرینات تنفس آگاهانه را امتحان کنید:

تنفس عمیق و آگاهانه می‌تواند به آرامش ذهن و بدن کمک کند و سطح انرژی شما را افزایش دهد. چند دقیقه در روز را به تمرینات تنفسی اختصاص دهید تا احساس تازگی و تمرکز بیشتری داشته باشید.

۶. فعالیت‌های لذت‌بخش را در برنامه خود بگنجانید:

		راهکارها ی تخصصی ارائه دهند.					
		انجام کارهایی که از آنها لذت می‌برید، انرژی مثبت را تقویت می‌کند. چه موسیقی گوش دادن باشد، نقاشی کشیدن یا صرف وقت با دوستان و خانواده، این لحظات شادی را در زندگی خود ایجاد کنید. **۷. از حمایت دیگران بهره ببرید:** با اشخاصی که الهام‌بخش و مثبت هستند، ارتباط برقرار کنید. حمایت و تشویق دیگران می‌تواند به شما انرژی و						
هفته ۳۳	په چار # ستره ی خپلی کې لیږ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں رهایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یې ایک قدم به قدم قیادت دیتا	په چار # ستره ی خپلی کې لیږ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محورِ فریم ورک ہے جو افراد	په چار # ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یې ایک جامعه‌ی حمایت‌کننده ہے جو افراد	په چار # ستره ی خپلی کې لیږ ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد	په چار # ستره ی خپلی کې لیږ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محورِ فریم ورک ہے جو افراد	په چار # ستره ی خپلی کې لیږ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محورِ فریم ورک ہے جو افراد	په چار # ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محور چارچوب ہے جو قیام و

	انڈیکٹ، اعتیاد اور نفسی مشکلات کے لئے پورا حمایت اور تسہیلات فراہم کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو افراد کو خودی ریکوری (Self-Recovery) کے راستے پر لے جاتا ہے: 1. **آگاہی اور قبول:** - خودت رو بڑھ آوں کرنا اور مشکل کے بارے میں آگاہی حاصل کرنا. - قبول کرنا کہ یہ ایک چالش ہے جو قابل حل ہے. 2. **پلاننگ اور استراتژی:** - اگلے قدموں کا برنامہ بنائیں. - موثر استراتژیوں کا انتخاب کریں جو آپ کے لیے کارگار ہوں. 3. **عملیات و اقدام:** - خودی تسہیلات اور منابع کا استعمال کرتے ہوئے، برنامہ کو لگاتار بنائیں. - مثبت عاداتوں کو ادا کریں اور نافع تعاملات میں شامل ہوں. 4. **پیروی اور تقویت	کو ڈپے، اعتیاد اور انکشاف کے دوران میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک فریم ورک ہے جو خپلی اور سلامت کی سفر میں سرگرمی اور پشتیبانگی فراہم کرتا ہے. ## مرحلہ ۱: آگاہی اور قبولی - خودت کو ڈپے یا اعتیاد کے طور پر چالش کرنے کا اقرار کریں. - پھر، آگاہی کا یہ مرحلہ ہے کہ یہ ایک قابل حل مسالہ ہے اور مدد موجود ہے. - خودت کو قبول کرنا کہ تو میں بھی اس بات سے گزر سکتا ہوں اور بھبود حاصل کر سکتا ہوں. ## مرحلہ ۲: پشتیبانگی اور شبکہ‌سازی - ایک حمایتی شبکہ بنائیں: دوستان، خانوادہ، یا حمایت گروھوں کے ساتھ ارتباط برقرار کریں جو آپ کو درک کرتے ہیں اور مدد کرتے ہیں. - پھاں پھر، آپ کے لئے ایک امن فضای ایجاد کریں جہاں	حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے. یہ افراد کو اپنے ڈرگ میں مدد پانا اور ان کی زندگی میں مثبت تغییر نا میں مدد کرتا ہے. ## چارے سترہ: 1. **آگاہی و تعارف:** - خود کو اور دوسروں کو اعتیاد، قیام، اور پورا ہونے کے لیے دستاویزات کے بارے میں آگاہ بنایا جائے. - جو معلومات قابل اعتماد اور صحیح ہیں انہاں سروکھا اور شریک کیا جائے. 2. **پشتیبانی گروہ:** - ایک امن اور حامی محیط میں افراد کے لیے گروہ جلسات ترتیب دی جائیں. - گروہ میں اعضاء اپنے تجارب، چالشوں، اور موفقیتوں کو شریک کر سکتے ہیں. 3. **استراتژی قیام:** - افراد کے لیے شخصی استراتژی قیام تدوین کی جائیں جو انکھر تویکی، تحمل، اور	انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مہرگی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور مؤثر ہے: 1. **آگاہی اور قبول:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اسے قبول کریں. یہ ایک پہلے قدم ہے جو بہتر ہونے کا راستے پر لے جاتا ہے. 2. **پشتونی اور حمایت:** - ایک امن اور غیر قضاوتی محیط بنائیں جو افراد کو اشتراک کرنے، سمجھنے اور همدیگر کی مدد کرنے میں قادر بناتا ہے. 3. **استراتژی های رهایی:** - افراد کو شخصی استراتژی های رهایی پیدا کرنے میں مدد کریں جو انکشاف، مدیریت استرس اور مقابله کے لئے کارآمد ہیں. یہ شامل ہو سکیں: مشاورے، گروہ درگہ، یا خلقی فعالیتات.	انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے: 1. **آگاہی و تعارف:** - خود کو مواد سوء مصرف کے اثرات اور انکشاف کے علاج کے بارے میں تعلیم دیں. - جو لوگ مواد سوء مصرف کرتے ہیں ان سے ملکٹ کرنا اور ان کے ساتھ صحبت کرنا شروع کریں. 2. **پشتیبانی و ارتباط:** - ایک امن اور غیر قضاوتی محیط بنانا جو افراد کو اشتراک گذاشتن چالشات و تجارب شان میں راحت بناتے ہے. - گروہ جلسات، مشاورے یا حمایت گروپ کے طریقوں سے ارتباط برقرار کریں. 3. **استراتژی های رهایی:** - افراد کو انکشاف کے علاج کے لیے شخصی	انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے: 1. **آگاہی اور قبولی:** - خود کو مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقبش کے بارے میں آگاہ بنایا جائے. - قبول کریں کے آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے. 2. **پشتونی اور حمایت:** - ایک پشتیان گروپ یا فاسلے پیدا کریں جو آپ کو سمجھ اور بدون قضاوت مدد کرتا ہے. - خود کو بیان کرنا شروع کریں اور اس گروہ سے محکم حمایت حاصل کریں. 3. **استراتژیوں کی تدوین:** - آپ کے لئے کارآمد استراتژیوں کا انتخاب کریں جو مواد سوء مصرف کو کنترل کرنے میں مدد کرتے ہیں. - یہ	ہے جو خپلی اور ان کی عادی زندگی میں فروغ نے میں کمک کرتا ہے. پھلے قدم: خود کو ## شناختن آپ کیا ہیں؟ آپ کے - علاقوں، ناکامیوں اور قوتوں کو سمجھ. آپ کی خپلی کا سب - بھی جنب جو ہے، اسے یادداشت کرا. خود کو بخشش کرنا - اور قبول کرنا کہ تغییر ایک پروسے ہے. دوں قدم: حمایت ## پیدا کرنا دوستوں اور خانوادہ - سے بٹھاں، جو آپ کی خپلی کو سمجھتے ہیں اور مدد کرتے ہیں. ایک شفائی گروہ یا - حمایت گروہ میں ،شامل ہو جائے آپ اپنے متشابھوں سے مل کر سوچ و گمان کر سکتے ہیں. یک مشاورے یا درمانگر - سے مشورے لنا، جو آپ کی سفر میں راهنمائی کرنے میں مدد کرتا ہے. سریع قدم: ## استراتژیوں کو لگاتا ہون اپنے خپلی کے علاج کے - لیے ایک پلان بنائیں. اهداف قابل دستیاب - تعیین کریں اور ان کی طرف قدم بڑھایا	

	استراتژیوں میں مشاور، درمان، یا انکشافی گروہ شامل ہوسکھیں. 4. **پیروی:** اور تقویت چلنی - شروع کریں اور پوری طور پر پیروی کریں. ہر نوع - پیشرفت کا جشن مانا اور سخت کوشوں کو تشویق کیا جائ. اگ - حمایت و مدد کی ضرورت ہو، دوبارہ گام بڑھایا جائ. یاد رہا کہ یہ پھر ایک سفر ہے، اور ہر قدم آپ کو	استراتژیں پیدا کرنے میں مدد کریں. میشہ - موجود گزینتوں میں شامل ہون: مشاور، درمان، گروہ درمانی، یا میشہ موجود داروں (جیسے نالوکسون). 4. **پروگراڈ کرن و پایدار:** کرن رهایی کے - بعد، افراد کو پوری زندگی میں مواد سوء مصرف سے بچاؤنے کے لئے استراتژیں پیدا کرنے میں مدد کریں. نوٹ: یہ - ایک مستمر پروسس ہے، اور پشتیبان اور مش	پیروی** 4.**:اور تقویت رهایی کا - راستے میں پایبندی اور پیشرفت کو تضمین کرنے کے لیے منظم چک آپ اور حمایت. یہ مرحلہ شامل ہو سکیں: نالوکسون (Naloxone) کی دسترسی، مشاور جلسات، یا جامعہ گروہ. **:مهم** یہ فریم - ورک ایک راهنما ہے، اور ہر فرد کا تجربہ منحصر فی خود ہو گا. مدد طلب - کرنا یک ق	پورا ہونے کا مشورہ دیتے ہیں. یہ - استراتژی شامل اهداف کوتاه مدت اور لانگ ترم، مدیریت اشتیاق، اور مقابله کے تکنیکوں میں ہو سکتی ہے. 4. **مدد کارنے والا شبکه:** افراد کو - محلي، ملی، اور آنلاین مدد کارنے والا منابع کے بارے میں معلومات فراہم کیا جائ. یہ شبکه - شامل مشاوران، درمانگروں، حمایت گروهو	آپ اپنے احساسات اور تجارب کو اشتراک کر سکتے ہیں. یاد راندا کے - تو میں بھی اس سفر میں تنهایی نہیں ہوں، اور دوسرے لوگوں کے ساتھ مشرک ہونے سے قوت میں اضافہ ہوتا ہے. مرحله ##	پیشرفت - کا پیگیری کریں اور خودی حمایت کا نظم بنائیں. مثبت - نتایج کو حفظ کریں اور ان کی تکرار کرنے کے لیے تلاش کریں. یاد رہا کہ یہ پھر ایک سفر ہے، اور هر قدم میں پیشرفت ہوتا ہے. خودی ریکوری کا راستے مہم ہے، لیکن جاگے بجاگه حرفه ای مدد کی ضرورت بھی ہو
هفتي هفته (هفتاد و چهارم)	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لپاره ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڑگی سرگرمی دیتی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی سمجھ، قوت و امید دیتی ہے. چارے ## سترہ:	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لپاره ریکوری کیل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڑ کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چهار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان اور قابل دسترس طریقے سے رهایی پیدا کرنے میں کمک کرتا ہے. مرحله ## 1: انعکاس	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لپاره (Recovery Kernel) ریکوری کیل یہ ایک جامعه محور چارچوب ہے جو قیام اور حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے. یہ آپ کو خود را بهر آوری، پهر اندرونی سلامت و خوشی حاصل کرنے، اور اپنے ڈهور پر چهلکے رہنے میں مدد کرتا ہے. چارے ## سترہ: 1. **آگاهی	# Recovery Kernel: یه چاره ی جامعه ی بهرکاری کے لئے فریم ورک این فریم ورک یه راهنما و حمایت کننده ی جامعه ی بهرکاری کا مشورے دیتا ہے، جس کا مقصد افراد کو اپنی اعتیاد سے بچانے اور صحت و رفاه کے مسیر پر لے جانے میں مدد کرنا ہے. قدم ## اول: آگاهی اور قبولی - ****آگاهی:	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لپاره ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڑگی سرگرمی دیتی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی سمجھ، قوت و امید دیتی ہے. چارے ## سترہ:	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لپاره ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڑگی سرگرمی دیتی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیتی تا کے انهیں اپنے میشہ کے لئے بهتر انتخاب کرنے میں مدد کی جائ.	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لپاره ریکوری کیل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڑگی سرگرمی دیتی ہے. یہ چهار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان اور قابل دسترس طریقے سے رهایی پیدا کرنے میں کمک کرتا ہے. مرحله ۱: انعکاس ## (Reflexion) خودت کو اپنے اعتیاد - کا شناخت دیں اور اس کے عواقبیں کو سمجهیں. دلچسپی اور - انگیزیشن کے ساتھ، رهایی کا سفر شروع کریں. یاد رکهیں کے تغییر - ایک پروسس ہے جو وقت لے گا.

مرحلہ ۲: برنامہ ریزي (Planning) - اپنے اهداف کو تعریف کریں اور اس کے لیے ایک استراتژی بنائیں. - قابل دسترس منابع اور حمایت گروهوں کا تحقیق کریں. - یک قوی حمایت شبکه بنانے کا پرانامے شروع کریں. مرحلہ ۳: اقدام ## (Action) - خودت کو تحولاتی تغییر دائیں جو رهایی کے راستے پر پیش کرتی ہیں. - نالوکسون (Naloxone) جیسے ہلکی مدد کی وسایل کا استعمال کریں (اگر لازمی ہو). - مریضی اور رهایی کے لیے اختصاصی درمان گزینتوں پر مشورتی بگیرین. مرحلہ ۴: تثبیت ## (Consolidation) - اپنے پیشرفتوں کو حفظ کریں اور نوں ایمکانات کا استفادے کریں. - خودت کو تازه تع	پښه ## چارے: **1. آگاهی اور قبول:** - خودت کو اعتیاد کے طور پر سمجها اور قبول کیا. یے ایک سفر ہے، اور تم سب کسے یاری کر سکیں وہی نتیجے دیں گے. **2. حمایت گروه:** - ایک حمایتی گروه یا جامعه پیدا کرنا. یے لوگ جو تجربے کر چکیں ہیں، ساتهی اور سپورٹ فراہم کر سکتے ہیں. **3. نالوکسون (Naloxone) کا استعمال:** - اگر کسی کے پاس اپنے استعمال کا تاریخے ہو، تو نالوکسون کا استعمال کریں. یے ایک ایمن اور موثر دارو ہے جو اعتیاد کے اثرات کو متوقف کر سکتا ہے. (نالوکسون کو همیشه دسترس کرنا ضروری ہے، خاصتاً اگر کسی کا خطر انسانی ہو.) **4. مشاورے اور روانچینی:** - ایک متخصص روانچین یا	خودی** 1. سنجش (Self-Assessment):** - آپ کا اعتیاد کے طور پر فکر کریں اور اس کا پورے طور پر ارزیابی کریں. یے شامل ہے کے آپ کا رواجے شروع کرنے کی طرح، اور اس کا آپ پر اثر. 2. مقرر** سمجهے (Understanding the Addiction):** - اعتیاد کو یک بیماری کے طور پر فهمائیں جو درمان و پشتیبانی کا نیاز دار ہے. آپ کے اعتیاد کے بارے میں تحقیق کریں اور اس کے علاج کے مختلف روشوں کا آگاهی حاصل کریں. 3. ** ساعدگاری پیدا کرنا (Finding Support):** - یے ایک ضروریے قدم ہے. ساعدگاری گروه، مشاورے، یا درمانگر سے ارتباط برقرار کریں. یے افراد کو آپ کی سفر میں راهنمایی اور مسٹریدی ارائه کرتے ہیں.	خود کو اعتیاد کے بارے میں آگاه بنایا جائے. اعتیاد یے ہی ہے کے ایک شخص کو کنترل سے بهی اپنے مواد یا رفتار کا استعمال نہیں ہونے میں پڑا ہو. - ****قبولی:** قبول کرنا کے اعتیاد ایک بیماریے ہے اور اس کو همیشه نہیں ہوتے، لیکن آنها درمانے اور حمایت سے قابل کنترل ہے. قدم ## دوم: حمایت گروه - **پیداوار کا** یک گروه پیدا کرنا:** ایک حمایت گروه میں شامیے ہونے سے آپ کو دوسرے لوگوں کی تجربیات سے فائدے حاصل ہو سکتا ہے جو مشابه چالشوں سے گزر چکے ہیں. - **آشیان** اور درک:** گروه میں آپ کو ایک امن اور بدون قضاوت کا محفل ملے گا، جهاں آپ اپنے تجربیات کو شریک کر سکتے ہیں اور دوسروں سے سمجهه سکتے ہیں. قدم ## سوم: استراتژی هاے مقابله - **	**اور تعارف:** - آپ کا پهلے قدم ہے کے آپ کو یقین بنایا جائے کے آپ کیا ڈرتا ہے اور اس کا معاملے کیسے کریں. - خود را سمجهانے اور اپنے ڈهور، احساسات، اور تجارب کا شناخت حاصل کریں. 2. حمایت** کا شبکه **بنانا:** - ایک قوی حمایت کا شبکه بنائیں جو آپ کو سمجهاتا ہو اور آپ کی مدد کرتا ہو. - دوستان، خانواده، یا ایک حمایتی جماعت سے ارتباط برقرار کریں. 3. ** استراتژی کا انتظام:** - ایک برنامه بنائیں جو آپ کو اپنے اهداف حاصل کرنے میں مدد کرے. - کوچک، قابل دسترس گامون کا انتظام دین، اور پهر اپنے پیشرفت پر نظارت کریں. 4. درمان** اور مراقبت:** - اگه ضروریے ہو، پزشکی کمک لائیں. یے ایک ضعف نہیں، بلکے آپ کا سلامت اور خوشی	(Reflexion) - خودت کو اپنے اعتیاد کا شناخت دیں اور اس کے عواقبیں کو سمجهیں. - آپ کے زندگی میں اعتیاد کا کیا نقش ہے؟ یے آپ کو کیسے پڑها رہا ہے؟ - رهایے کا آپ کا شخصی تعریف کیا ہے؟ مرحلہ ## 2: برنامه سازی (Planning) - ایک واضح و قابل دسترس هدف قائم کریں. - قدم زدن کا ایک طرح بنائیں جو آپ کو اپنے هدف تک لے جائے. - منابع اور حمایت گروهوں کا جستجو کریں جو آپ کی مدد کر سکیں. مرحلہ ## 3: اقدام (Action) - خودت کو تغییر دینے کا وقت آ گیا ہے! اپنے طرح کا پ کریں اور قدم زدن شروع کریں. - اگر چلنا مُشکها ہو، تو حمایت گروه سے مدد م گیں یا ایک متخصص سے مشورے لیا جائے. - مثبت تفکر اور خود باکتی کا تمرین کریں.	آگاهی** 1. **اور قبولی:** - خودت رو آگاه بنا که اعتیاد ایک بیماری ہے، اور اس کا حلال ہونے کا وقت آئے. - قبول کن که آپ میں مشکل ہے اور کمک چاہیے. یے ایک قوی قدم ہے! 2. ** سمجهنے کا زمانا:** - اعتیاد کے علل اور اثرات کو سمجهنا. یے آپ کو اس کے چالشات کا سمجهنے میں مدد کرے گا. - تجارب اور خاطرات کو ڈایں جو اعتیاد سے مرتبط ہیں، اور ان کا بدلے مثبت یادات سے کریں. 3. اهداف** تعیین کرنا:** - رهایے کے لیے واضح اور قابل دستیاب اهداف قائم کریں. مثلاً، "میں هفته میں ایک بار سن بچنے کا صمماندار ہوں گا." - کوچک اهداف کو شروع کرنا اور ان کا جشنی بردنا، یے آپ کو پوریے سفر میں پڑهنا رہے گا. 4. کامیابی** کا راستے:**

	مشاورہ سے ملنے کا فکر کریں. و	4. ** استراتژی کا انتظام (Developing a Plan):** ایک - شخصی طرح بنائیں جو آپ کے مقرگی اهداف، چالشوں، اور استراتژیوں کو شامل کرتا ہے. یہ شامل ہوسکد کرنے، مثبت تفکر، اور خودی مراقبت کے تکنیکوں ک	شناسائش کا کار:** آپ کے	حاصل کرنے .کا حصے ہے -) نالوکسون	مرحله ## 4: انعکاس اور تکرار (Reflection and Reinforcement) رهایی کے - بعد، خودت کو س	یک - استراتژی :بنائیں پرو** -
**هفتہ (هفته (۳۵ در این هفته، ما بر سر راهکاوه‌های مؤثر برای حمایت از افرادی که در حال مبارزه با اعتیاد هستند، تمرکز خواهیم کرد. یک سفر دشوار می‌باشد، لیکن با استفاده از ابزارهای درست، می‌توانیم به افراد کمک	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کې لپاره ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامع فریم ورک ہے جو کامیونیتی کے تعاون سے ادمان سے بھراوٹ اور انکشاف کے لیے طراحی کیا گیا ہے. یہ آپ کو خودی کمک کرنے، قوت پیدا کرنے اور ایک سالم زندگی کا راستے پیدا کرنے میں .مدد کرتا ہے ## پهلے قدم: خودی ارزیابی - آپ کیا** حس کرتے ہیں؟** خودی ارزیابی کا یہ قدم آپ کو اپنے ادمان کے ساتھ معاملے کرنے کا فیصلے لگانے میں مدد کرتا	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کې لپاره ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگے میں انکشاف اور پورا ہونے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک ساده لیکن موثر طریقے ہے جو آپ کو خودی ہونے اور بہتر ہونے کے لیے پورا معاملے کرنے میں .مدد کرتا ہے چارٹ ## سترہ: 1. **آگاهی اور قبولی:** آپ کو پہلے اپنے ڈرگ یا چالش کا شناخت اور قبول کرنا چاہیے. یہ ایک قوي قدم ہے جو آپ کو سفر کے بعد میں پیش کیا	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کې لپاره ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مقرگی سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا انهیں اپنے ڈرگے پر لاپکار کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر موثر. مرحله ## ۱: انعکاس اور قبولی (Reflection and Acceptance) - خودت کو اپنے اعتیاد کا شناخت دیں اور اس کی .قبول کریں - یقین بنائیں کے تغییر ممکن ہے اور	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کې لپاره ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مقرگی سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی سمجھ، قوت و توانائی دیٹی تاکه انهیں اپنے پراس افیونی مواد کی .اعتیاد سے بچاؤ ## پښه چارٹ: **1. آگاهی .اور قبولی:** - خودت رو آگاه بنا کے اعتیاد ایک بیماری ہے، اور اس کا	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کې لپاره ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مقرگی سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا انهیں اپنے ڈرگے پر لاپکار کرنے میں مدد .کریں ## چارٹ سترہ: **1. آگاهی .اور قبولی:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاه کریں اور اس کا قبول کریں. یہ ایک	پہ چارٹ # سترہ ی خپلی کې لپاره ریکوری کیل (Recovery Kernel) یو ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مقرگی سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو خودی سمجھ، قوت و توانائی دیٹی تاکه انهیں اپنے پراس افیونی مواد کی .اعتیاد سے بچاؤ :پښه چارٹ ## **1. خودی سمجھ (Self-Awareness):** - خودت رو بشناس اور اپنی اعتیاد کا .واقعیتو قبول کر - خویشتن کو یقین دیں کے تغییر ممکن ہے اور تو اس حاصل کر .سکتے ہو **2. قوت و توانائی (Strength and Resilience):** - اپنی قوت اور تابداری کا استعمال کریں تاکه چالشوں اور ترس کا سمجھنا آسان .ہو - مثبت تفکر، امید اور خودباکری کی

کنیم تا مسیر شفاء و بازیابی را پیمایش کنند. **۱. شناخت علائم و نشانه‌ها:** اولین گام درک این است که اعتیاد چیست و چگونه ظاهر می‌شود. آموزش خود و دیگران در مورد علائم فیزیکی، روانی و رفتاری اعتیاد ضروری است. آگاهی از این نشانه‌ها به ما کمک می‌کند تا به موقع مداخله کنیم و حمایت لازم را ارائه دهیم. **۲.	۔۔. آپ کی** - ضرورتون کیا ہیں؟** اپنے ادمان کے علاج کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کیا چاہتے ہیں اور کیا پورا کرنا ہے. آپ کی** - قوت کیا ہے؟ ** اپنے قوت و ناقصیوں کو شناسایی کرنا آپ کو ایک استراتژی بنانے میں مدد کرتا ہے جو آپ کے لیے کام کرنے والا ہے. دوم ## قدم: ہدف تعیین کرنا ایک** - واضح ہدف قائم کریں:** آپ کا آگے کا راستہ کیا ہے؟ ایک مشخص، قابل دستیاب، و واقع بینا ہدف قائم کریں. چلنی** - والے قدموں کو تقسیم کریں:** اپنے ہدف کی طرف پہنچنے کے لیے	جاتا ہے. اہداف** 2. تعیین کرنا:** واضح اہداف بنائیں جو آپ کے لیے قابل دسترس اور معنادار ہون. یہ آپ کو پڑھلے ہونے اور پیشرفت کرنے میں مدد کرتا ہے. 3. ** استراتژیوں کا انتخاب:** مختلف استراتژیوں اور تکنیکوں میں سے، جو آپ کے لیے مناسب ہیں، انتخاب کریں. یہ شامل مدیتیشن، ذهنیت تمرینات، یا ڈایرکشن تغییر تکنیکوں میں ہو سکتا ہے. پیر** 4. حمایت:** ایک قوی حمایت شبکه بنانا مهم ہے. دوستان، خانوادہ، یا پرنا کا اُردو لگائیں جو آپ کی مدد کر سکیں اور آپ کو مسئولیت سے بچایں یاد ##	یقین - بنائیں کے تغییر ممکن ہے اور آگے بڑنے کی امید ہے. حمایت 2.** گروہ:** ایک - حمایتی گروہ یا جامعه جو اعتیاد سے بچٹا ہوئے لوگوں کا منصوبہ ہو، میں شروع کریں. تجربیات - اور تاکتیکوں کو شریک کرنا، اور ایک دوسرے کی مدد سے سود لنا. 3.** استراتژی‌های مقابله:** اعتیاد کے - علائم اور تحریکات کے لیے مقابله استراتژیں پیدا کریں. مثبت - تفکر، تمرینات تنفسی، یا دوسرے ڈرگ کی تکنیکوں کو امتحان کریں. مدد 4.** جسٹ:** اگه لازم - ہو، حرفه ای مدد کاروں سے مشورہ یا درمان لیا - نالوکسون (Naloxone) یا دوسرے ضروری داروں کا استعمال یاد بگیریں جو زندگی	آپ اس حاصل کر سکتے ہیں. ایک قوی - دل و اپنے ڈرک چشمن کے ساتھ شروع کریں. مرحله ## ۲: پڑھان اور ادراک (Education and Awareness) اعتیاد کے - علل اور اثرات کے بارے میں معلومات حاصل کریں. یاد کریں کے - اعتیاد ایک بیماری ہے، نے کے ایک انتخاب. آپ کے لئے - مناسب حمایت شبکه و منابع کو پیدا کریں. مرحله ## ۳: استراتژی و اقدام (Strategy and Action) ایک - شخصی برنامه بنائیں جو آپ کے لیے کارگار ہو. اهداف قابل - دستیاب تعیین کریں اور کوچک قدمون کو شروع کریں. مثبت تفکر - اور خودمختاری کا تمرین کریں. مرحله ## ۴: مداومت و حمایت (Sustainability and	حلال ہونے کا وقت آئے. قبول - کرنا کے تو چھوٹه نہیں ہو، اور کمک میں آنا زمانے آئے. سمجھ 2.** اور ارتباط:** اعتیاد کے - پچھلے و حال کے علل اور اثرات بارے میں سمجھ. ایک - ساعدگار یا درمانگر کے ساتھ ارتباط برقرار کرنا، جو توڑنے میں مدد کرسکتا ہے. 3.** استراتژیوں کی تدوین:** اپنی - رهایی کے لیے ایک بلوپرینت بناوا: اهداف، قدمے اور انتظارات کو تعریف کرنا. موثر - سمجھ و ارتباط کے طریقوں کو اتخاذ کرنا، جیسے مدیتیشن یا درمان کے طریقے. اقدام 4.** اور پیگیری:** بلوپرینت - کے مطابق قدمے اپنا: مثلاً، نالوکسون (Naloxone) کا استعمال، روانچیلے درمان، یا	پڑے قدم ہے جو شفاء کے راستے پر میں پیش کرتا ہے. پیرامد** 2. کا انتخاب:** اپنے لیے - مناسب پیرامد (معالجے یا ساعدگاری برنامه) کا انتخاب کریں. یہ اپنے اعتیاد کے نوع، شدت اور آپکی شخصی ترجیحات پر متکی ہوں گا. پیرامد** 3. کا شروع اور پوری:** کرنا انتخاب - کرده پیرامد کو شروع کریں اور اپنے معالجت کے راستے پر پایدار رہنے کے لیے تمام قدموں کو پورا کریں. پیرامد** 4. کا انعکاس اور تنظیم:** معالجت - کے بعد، اپنے تجربے کا انعکاس کریں اور جاں ضروری ہو، پیرامد کو تنظیم کریں تاکے اپنے نیازات کے مطابق بہتر نتایج حاصل ہوں. ## یادداشت: یہ فرآیند - زمان	عادت رو توسعه دیں. استراتژی 3.** (Strategies):** انکشافی تکنیکوں - اور ساعدگاری گروهوں کا استعمال کریں تاکه اپنے تجارب کو شریک کرنا آسان ہو. صحتی روتین، - مدیریت استرس اور موثر ارتباط برقراری کے بارے میں سیکھیں. اقدام 4.** (Action):** ایک قدم بھی نہیں - چھوڑا. کوچک شروع کریں اور پڑھتا ہوا قوت کا استعمال کریں. اپنے اهداف کو - محفوظ رکھنے اور ان کی طرف

ایجاد یک محیط حمایتی: **محیطی امن و غیرقضایی ایجاد کنید که در آن فرد احساس راحتی کند. تشویق گفتگوی باز و صادقانه، گوش دادن فعال و بدون قضاوت، و نشان دادن همدلی می‌تواند به فرد کمک کند تا اعتماد کند و آماده تغییر شود.** **۳. دسترسی به منابع و خدمات:** **اطمینان حاصل کنید که افراد مبتلا به اعتیاد به منابع و خدمات**				Support) - رهایی ک بعد بهی حمایت شبکه رو حفظ کریں. - منظم جلسات، گروہ حمایتی، اور مشاور س خود کو درگیر رکھیں. - نو چالشو			

مناسب دسترسی دارند. این شامل مراکز مشاوره، گروه‌های حمایتی، درمان‌های پزشکی و هر گونه مداخله تخصصی است که ممکن است مورد نیاز باشد. **۴. ترویج خودمراقبتی:** تشویق افراد به مراقبت از سلامت جسمی و روانی خود ضروری است. این شامل تغذیه سالم، ورزش منظم، مدیریت استرس و تمرینات ذهن‌آگاهی می‌باشد							

.د خودمرا قبتی پایه و اساس بازیاب ی است. **۵. حمایت بلندمد ت:** بازیاب ی یک فرایند مداوم است. حمایت از افراد در طول سفرشا ن مهم است، حتی پس از اتمام برنامه های رسمی درمان. شبکه‌ه ای حمایت ی، گروه‌ه ای پیگیری و مشاور ه منظم می‌توان د به جلوگیر ی از نوسانا ت و کمک به حفظ شفاء کمک کند. **۶. آموز ش مهارت های							

مقابلہ: **یادگیری مہارت ہای مقابلہای**							
ہفتہ (ہفتہ (۳۶) - **ہدف اصلی: **کولگی و انکشاف استراتژیہای موثر برای حمایت از افرادی کہ در حال مبارزہ با اعتیاد ہستند. - **موضوعات کلیدی:** ** - شناخت علل عمیق اعتیاد و چالش ہای مرتبط. - ارائہ راہکار ہای عملی برای کمک بہ رہایی از اعتیاد. -	پہ چارٔ # سترہ ی خپلی کٔ لپٔ ریکوورۍ کیرل (Recovery Kernel) یٔ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ٔٔ جو افراد کو اپنٔ ڈرگٔ میں انکشاف اور ریکوریٔ کرنٔ میں مدد کرتا ٔٔ. یٔ چار مرحلہ کا ایک نظام ٔٔ جو آسان اور قابل دسترس طریقٔ سٔ ریکوری کا مسیر پیش کرتا ٔٔ: 1. **آگاہی**:اور قبولی - خود کو ڈرگٔ کٔ حقیقت اور پھر اپنٔ ڈرگٔ کٔ لپٔ ریکوری کا خواث و فائدات سٔ آگاہ کریں. - قبول کریں کٔ ڈرگٔ میں بھبود امکانی ٔٔ اور خود کو یقین دٔ دیں کٔ ریکوری ایک سفر ٔٔ، نٔ ٔین کٔ مقصد. 2. **پشتونی** اور **:حمایت - ایک امن اور غیر	پہ چارٔ # سترہ ی خپلی کٔ لپٔ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یٔ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ٔٔ جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کٔ راستٔ پر مٔرگی سرگرمی دیٹی ٔٔ. یٔ طرح یک ساعدگاری کا منصوبٔ ٔٔ جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا انہیں خودی پیریت اور سلامتی حاصل کرنٔ میں مدد کریں. چارٔ ## سترہ: 1. **آگاہی**:اور قبولی - خود کو اعتیاد کٔ طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. یٔ ایک پڑٔ قدم ٔٔ جو شفاء کٔ راستٔ پر میں پیش کرتا ٔٔ. 2. **پیرامد**:کا انتخاب - رہایی کٔ لپٔ مختلف پیرامد اور تکنیکوں میں	پہ چارٔ # سترہ ی خپلی کا ہستہ (Recovery Kernel) یٔ ایک جامعہ محور چارچوب ٔٔ جو قیام و حمایت کٔ لپٔ یک جامع سیستم فراٍم کرتا ٔٔ. یٔ آپ کو خود را بٔر آوری، پشتیبانٔ گیری اور دوسرٔ افراد کٔ لپٔ حمایتی محیط بنانٔ میں مدد کرتا ٔٔ. چارٔ ## سترہ: 1. **آگاہی**:اور تعارف - آپ کا پٔلٔ قدم ٔٔ کٔ آپ کو خود، دوسرٔ افراد اور انکھی چالشونٔ کٔ بارٔ میں آگاہی حاصل ٔو. - تعارف کریں اور قومیت، عقاید اور تجارب کا احترام کرتٔ ٔوئٔ، ایک امن فضای بنانا شروع کریں. 2. **	پہ چارٔ # سترہ ی خپلی کٔ لپٔ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یٔ ایک جامعہ محور فریم ورک ٔٔ جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کٔ راستٔ پر مٔرگی سرگرمی دیٹی ٔٔ. یٔ طرح یک ساعدگاریٔ کا منصوبٔ ٔٔ جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کٔ انہیں اپنٔ ٔمیشٔ کٔ لئٔ بٔتر انتخاب کرنٔ میں مدد کی جائٔ. پشہ ## چارٔ: 1. ### خودی شناخت: - آپ کو اپنٔ اعتیاد، ان کٔ علل اور اثرات کا واقعی تقویم کرنا ٔوگا. - خودی شناخت کی یٔ مرحلہ آپ کو اپنٔ رستگٔ کا فکر کرنٔ میں مدد کرتی ٔٔ. 2. ### ہدف قائم	پہ چارٔ # سترہ ی خپلی کٔ لپٔ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یٔ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ٔٔ جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کٔ راستٔ پر مٔرگی سرگرمی دیٹی ٔٔ. یٔ طرح یک ساعدگاریٔ کا منصوبٔ ٔٔ جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا انہیں خودی پیریت اور سلامتی حاصل کرنٔ میں مدد کریں. چارٔ ## سترہ: 1. **آگاہی**:اور قبولی - خود کو اعتیاد کٔ طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. یٔ ایک پڑٔ قدم ٔٔ جو شفاء کٔ راستٔ پر میں پیش کرتا ٔٔ. 2. **پیرامد**:کا انتخاب - رہایی کٔ لپٔ مختلف پیرامد اور تکنیکوں میں	پہ چارٔ # سترہ ی خپلی کٔ لپٔ ریکوورۍ کیرل (Recovery Kernel) یٔ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ٔٔ جو افراد کو اپنٔ ڈرگٔ میں رہایی پیدا کرنٔ میں مدد کرتا ٔٔ. یٔ ایک قدم بہ قدم گاید ٔٔ جو آپ کو خود را بٔتر درک کرنٔ، قوت پیدا کرنٔ اور اپنٔ ریکوورۍ کٔ سفر میں پیش گام لگانٔ میں مدد کرتا ٔٔ. قدم 1: ## خود را شناختن - آپ کی ڈرگٔ کا پورا تفصیل بنایا. شامل علائم، شدت و چگونگی تاثیر اپنٔ روزانہ زندگی پر. - آپ کٔ ریکوورۍ کٔ سفر میں موانع اور چالشونٔ کی شناسایۍ کریں. - قوت و قابلیتات کو ڈرک کریں جو آپ کو یقین دیتٔ ٔیں.	پہ چارٔ ستہ ی خپلی کٔ لپٔ ریکووری (Recovery Kernel) یٔ ایک جامع فریم ورک ٔٔ جو کامیونیتی کٔ لپٔ ریکورٔ تسہیل میں مدد کرتا ٔٔ. یٔ آپ کو اپنٔ ریکورٔ کٔ سفر میں نئی چیزون کا فٔم اور قوت دیتا ٔٔ. پھلٔ قدم: خود کو ## سمجھنا خود کو شناس** - کرنا:** اپنٔ آپ، اپنٔ درد، اور اپنٔ ریکورٔ کٔ سفر کٔ بارٔ میں سمجھ. موتیون کا تحلیل** - کرنا:** ٔمیشٔ یٔ سنجنا کٔ آپ ریکورٔ کٔ لپٔ کیون متوجٔ ٔیں اور آپ کو کیا چأٍ. حمایت گروپ پیدا** - کرنا:** دوستان، خانوادہ، یا ایک حمایتی جماعت سٔ ارتباط برقرار کریں جو آپ کی مدد کر سکیں. دومٔ قدم: ## استراتژیون کا انتظام اهداف قائم کرنا:**** - کوتاہ مدت اور بلند مدت اهداف تعیین کریں جو آپ کو ریکورٔ کٔ سفر میں پیش بڑھانٔ مدد کرتٔ ٔیں. کارکردن کا برنامہ** - بنانا:** ٔ روزانٔ، ٔفتٔانٔ، یا ماہانٔ اساس پر ایک عمل کا برنامہ بنائیں. مواجٔ کٔ** - طریقوں کو سمجھنا:** اپنٔ درد اور چالشونٔ کٔ ساتھ کرنٔ کٔ لئٔ استراتژیوں کو اتخاذ

ایجاد شبکه‌های حمایتی قوی در جامعه. **فعالیت‌ها:** **1. بحث گروهی: اشتراک تجربیات و استراتژی‌های شخصی برای غلبه بر اعتیاد.** **2. کارگاه آموزشی: آشنایی با روش‌های مدیریت استرس و مقابله با ترس‌های مرتبط با ترک اعتیاد.** **3. تمرین مدیتیشن: یادگیری تکنیک‌های آرامش ذهن برای کنترل اشتیاق.**	قضاوتی فضای بنانا جو افراد کو اپنے تجارب اور مشکلات کے بارے میں صحبت کرنے میں مدد کرتا ہے۔ - گروہ جلسات، یکے کے ساتھ یا آنلائن مشاورات کے ذریعے حمایت حاصل کریں۔ 3. **استراتژی و اقدام:** - ریکوری کے لئے ایک بلوپرینٹ بنائیں جو آپ کے لئے کارآمد ہے۔ - اہداف قابل دسترس تعیین کریں، استراتژیوں کو لگاتے ہوئے برنامہ بندی کریں اور اقدام کا راستے شروع کریں۔ 4. **پیروی اور تقویت:** - ریکوری کے مسیر پر پایبند باقی مہون	سے چونکے ہی انتخاب کریں۔ یے شامل گروہ ساعدگاری، مشاورے۔ دروس تعلیمی، یا انشاء یک نوین عادت میں ہو سکتا ہے۔ 3. **پیرامد:کا اجرا** - جاتے ہوئے انتخاب کردے پیرامد کو اجرا کریں اور اس کے اثربخشی کا ارزیابی کریں۔ یے ایک پڑے چالش ہے، لیکن پایدار نتایج حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے۔ 4. **پیریت اور مداومت:** - شفاء ایک مستمر پروسس ہے۔ پیریت اور مداومت کے ساتھ، انھیں خودی قوت و توانائی دیٹی تا انھیں اعتیاد سے مکر	پشتوانگی **:پیدا کرنا - آپ کے لیے ایک پشتیبان شبکہ بنانا ضروری ہے۔ یے دوستان، خانوادہ، یا ایک حمایتی گروہ میں شامل ہو سکتا ہے۔ - اپنے احساسات اور تجارب کو اشتراک کرنا اور دوسرے افراد سے پشتیبانگی اور درک طلب کرنا۔ 3. **اهداف:تعیین کرنا** - خود آپ کے لیے قابل دسترس اهداف تعیین کریں جو آپ کو قیام کے راستے پر رہنے میں مدد کرتے ہیں۔ - اهداف کوچک اور قابل دسترس سے شروع کریں اور پھر انہاں بڑھاتے ہوئے، خود را چالش دینے کا محاولے کریں۔ 4. **استراتژیوں کا انتخاب:** - قیام اور پ	کرنا: - واضح اور قابل دستیابی اهداف تعیین کریں جو آپ کو اعتیاد سے بچاؤں گے۔ - یے اهداف آپ کی سفر کا راهنما بنتائیں گے۔ ### 3. ساعدگاری گروپ میں شامل ہونا: - ایک ساعدگاری گروپ پیدا کریں جہاں آپ کے سامان و تجربات سے بارے مند لوگوں کا جمع ہو۔ - یے گروپ آپ کو احساس قوت دیں گا اور آپ کو تنها نہیں حس کرنے دے گی۔ ### 4. استراتژیوں کا انتظام: - مختلف تکنیکوں اور استراتژیوں کو امتحان کریں جو آپ کی رهایی می	سے چونکے ہی انتخاب کریں۔ یے شامل گروہ ساعدگاری، مشاورے، یا طبی معالجات ہوسکد۔ 3. **پیروی اور مسئولیت:** - جو پیمانہ انتخاب کرتے ہو، انہیں پیروی کریں اور اس کے لئے مسؤول بن جائید۔ یے انکشاف اور تحول کا ایک پورا قیام ہے۔ 4. **پشیناتی:سے مُلنا** - گذشته کے اعتیاد کے اثار اور پسوں سے مُلنے کی کوشش کریں۔ یے اگے بڑھنے اور نوین زندگی شروع کرنے کا وقت ہے۔ یاد رہا کے یے پڑے سفر ہے، اور شفاء	قدم 2: ## هدف سٹ کرنا واضح - اهداف بنایا جو آپ کی ریکووری کے سفر میں پیش گام لگانے کا دلچسپی دی کوچک، - قابل دستیابی مقاصد سے شروع کریں اور پڑکنے کے ساتھ انہیں ہمیشہ بروز کریں۔ خود را - پاداش دہین اور هر قدم پر پیشرفت کو ڈرک کریں۔ قدم 3: ## استراتژیوں کی تدوین - موثر استراتژیوں کا انتخاب کریں جو آپ کے لیے کام کرتے ہیں۔ یے شامل میں مشاورے، گروہ حمایت، یا خود کمک کتابان ہوسکے۔ روزانه - روتین میں این استراتژیو	

_____ ماہ ۹: پایبندی به مکمل‌ها: متیل فولات ☐ ب۱۲ ☐ منیزیم ☐ تیانین ☐ تیروزین (جنگجو) ☐ دیگر

:ماہ ۹ تمرینات تکمیل شده: _____ میانگین خواب: _____ ساعت بیماری یا استرس‌های قابل توجه

_____

ماه ۹: بزرگ‌ترین دستاورد این ماه:

ماہ ۱۰ - بازسازی محیطی

نوت‌ها #	ریکووری # کیرل: یہ کیا؟	دھوں کا خواست	د استرس ہی یک احساس قوی کہ می‌توان اپنہ ذهن اور بدنی پر تأثیر بذارہ. یہ ایک طبیعی واکنش ہے جنکہ تحت فشارهای زندگی، ترس یا عدم اطمینان قرار لگاتہ ہیں. آپ کہ لیہ کچھ استراتژی ں جو مددکار ہیں: 1. ** تنفس عمیق**: آپ کہ ذهن اور بدن کو آرام کرنہ کہ لیہ، بطور مثال، ۴ ثانیه تنفس کا ایک دور (ایک، دو، سه، چهار) لگائیں. 2. ** آگاهی کامل**: حال کہ لحظہ پر فوکوس کریں - آپ کا محیط، احساسات اور افکار.	خواب # خواب ## کا اهمیت خواب یک فرآیند طبیعی و ضروری برای سلامت جسمی و روانی انسان است. این زمان استراحت و تجدید قوا برای بدن و ذهن می‌باشد. در طول خواب، بدن ما فرآیندها ی مهمی را انجام می‌دهد که شامل ترمیم بافت‌ها، تقویت سیستم ایمنی، و تنظیم هورمون‌ها می‌شود. ## راه‌های بهبود کیفیت خواب: 1. ** روتین منظم خواب**: سعی کنید هر شب در یک زمان مشخص بخوابید و صبح‌ها نیز در ساعت	انرژی # **۱. انرژی خا اهمیت**: انرژی حیات و تحرک د نگره ست. چاں م پھر کہ چی و، انرژی م کو کار کرنہ، یاد گیری کرنہ، اور زندگی کہ مختلف جنبھں میں پیشرفت کرنہ میں مدد کرتی ہے. **۲. انرژی خا انواع**: انرژی مختلف اشکال میں موجود ہے: - **انرژی جسمانی (فیزیکی)**: یہ م کو تحرک دیتا ہے، جیسہ کہ بدنی فعالیت اور ورزش. - **انرژی ذهنی**: تفکر، یادگیری، اور خلاقیت میں مدد کرتا ہے. - **انرژی عاطفی**:	امیدواری و خوش‌بینی: یہ پڑی کا اندرون عنصر ہے جو میں ہدایت کرتا ہے اور میں قوی بناتا ہے. جب م اپنہ دفوں کو حاصل کرنہ کی طرف قدم لینہ ہیں، یہ مثبت نگرہ میں چالشون سہ نکلنہ اور ہتر ونہ کی راہ پر پیش کرنہ میں مدد کرتا ہے.	هفتہ

خانوادہ، اور حرفہی مشاورون کا ایک ڈیفین گروہ قائم کریں.
3. ** اهداف تعیین کریں:** سمجھا کرنا کہ ریکور ایک پھاسھ ہے، اهداف کوتاہ مدت اور لانگ ترم قائم کریں جو قابل دسترس اور معنادار ہوں.
4. ** استراتژیو ں کو لگاۓ ہوۓ چلن:** افراد کو اپنے ریکور کے لیے کاموک و اقدام پلان بنائیں، اور انہیں چلانا سیکھائیں.
5. ** گزاوں کا انتظام:** منظم ہونے کا اعزاز کرکے، افراد کو اپنے ریکور کے سفر میں پایبند باقی مانگن
6. ** خود یہ آپ کو استرس سے بچاؤ گا.
3. ** مکانیسم های مقابله**: ورزش، موسیقی شنیدن، کتاب خوانے یا کوئی هوائی کار جو آپ کو خوش کرے.
4. کمک** لگانا**: دوستان، خانواده یا ایک مشاور سے باجی لگانا نہیں ہیں. یہ آپ کو استرس سے مقابله کرنے میں مدد کرسکتے ہیں.
5. ** روتین تنظیم کرنا**: منظم خواب، غذا اور فعالیت کا پیگیری کرنا استرس کو کم کرنے میں مددگار ہے.

ثابتی از خواب بیدار شوید. این کار به تنظیم ساعت بیولوژیک ی بدن کمک می‌کند.

2. ** محیط خواب آرام:** اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما تاریک، آرام و خنک است. از نورهای مزاحم و صداهای بلند دوری کنید.

3. ** اجتناب از محرک‌ها قبل از خواب:** حداقل یک ساعت قبل از خواب، از استفاده از دستگاه‌ها ی الکترونیک ی مانند تلفن همراه یا تلویزیون خودداری کنید. این دستگاه‌ها می‌توانند بر الگوی خواب شما تأثیر منفی بگذارند.

* شادی، عشق، اور امید جیسے احساسات ہم کو قوت دیتے ہیں.

**۳. انرژی ڈا *:مدیریت *

انرژی ڈریوال ہے، اس لئے ہم کا کار ہے کہ ہم اپنے انرژی کو بہت خوب ترین طور پر منظم اور تقسیم کریں:

- ** اولویت د:** مهم کاروں پر تمرکز کریں و آنہا پہلے کامل کریں.
- ** استراحت کرنا نہیں بھولین:** کافی خواب اور استراحت ہم کو انرژی سے پر چارج کرنے میں مدد کرتی ہے.
- ** آپنے ** تغذیه پر دقت کریں:** سالم اور متعادل غذا ہم کی انرژی سطوح

مراقبت اور سلامتی:* * خواب، غذا، اور بدنی فعالیت کو لیکر صحیح عادات ترویج کریں.
7. ** مدد طلب کری

4. ** تمرینات آرامش‌بخش:** تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، یا یوگا را قبل از خواب امتحان کنید تا ذهن و بدن خود را برای خواب آماده کنید.

5. **رژیم غذایی سالم:** از مصرف کافئین و نوشیدنی های الکلی قبل از خواب اجتناب کنید. همچنین، وعده‌های غذایی سنگین را چند ساعت قبل از خواب نخورید.

6. ** فعالیت بدنی منظم:** ورزش منظم در طول روز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند، اما سعی کنید تمرینات شدید را کو بهتر تنظیم کرتی ہیں.
- ** ورزش کرنا:** بدنی فعالیت کو شام اور شاد قوی نگھتی ہیں.

۴. انرژی خا افزایش: *

اگر

چند ساعت قبل از خواب انجام ندهید.

7. **مدیریت استرس:** تکنیک‌های مدیریت استرس مانند نوشتن افکار در یک دفترچه یا صحبت با یک دوست را امتحان کنید تا ذهن خود را از نگرانی‌ها خالی کنید.

اگر مشکلات خواب دارید:

- اگر به طور مداوم با مشکلات خواب مواجه هستید، با یک مت

# پہ چارٕ سترہ ی خپلی کٕ لیٕ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یٕ ایک جامعہ محور فریم ورک ہٕ جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کٕ راستٕ پر مٕ‌ٹرگی سرگرمی دیٹی ہٕ. یٕ طرح یک ساعدگاری کا منصوبٕ ہٕ جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کٕ انھیں اپنٕ ٹمیشٕ کٕ لئٕ ٹٕتر ٹونٕ میں مدد کریں.	# پہ چارٕ سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یٕ ایک جامعہ محور چارچوب تھیٕ جو قومٕ کی مدد کرنٕ اور انڈیوینس کٕ لئٕ ٹلکی پیدا کرنٕ میں مدد کرتا ہٕ. یٕ ایک قدم	# پہ چارٕ سترہ ی خپلی کٕ لیٕ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یٕ ایک جامعہ محور فریم ورک ہٕ جو افراد کو انکشاف اور رہایی از مواد سوء مصرف کٕ طریقوں میں مدد کرتا ہٕ.	# پہ چارٕ سترہ ی خپلی کٕ لیٕ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یٕ ایک جامعہ محور فریم ورک ہٕ جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کٕ راستٕ پر مٕ‌ڈ کرنٕ میں مدد کرتا ہٕ.	# پہ چارٕ سترہ ی خپلی کٕ لیٕ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یٕ ایک جامعہ محور فریم ورک ہٕ جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کٕ راستٕ پر مٕ‌ڈ کرنٕ میں مدد کرتا ہٕ.	# پہ چارٕ سترہ ی خپلی کٕ لیٕ ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یٕ ایک جامعہ محور فریم ورک ہٕ جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کٕ راستٕ پر مٕ‌ڑگی سرگرمی	**هفتم هفته (هفتاد مین هفته)**

پشہ چار ##: آگاهی اور 1. ### فهم: - اعتیاد رو یک بیماری روانی یا ضعف نیں، بلکہ ایک پیچیدہ شرائط کا نتیجہ سمیت. - آگاهی اپنہ اعتیاد کہ بارہ میں اور اس کہ علاج کہ بہت سہ روشوں کا پھر لیا کریں. حمایت گروہ 2. ###: - ایک حمایتی گروہ یا جامعہ ی اعضائہ کا حصہ بن جائیں جو مشابہ تجربیات سہ چکیں ہیں ہوگ. - انکشاف اور رهایی کہ راستہ پر ساعدگاری اور مشورہ دیں. استراتژی‌های 3. ### مقابله: - صحیح استراتژی‌ها اور تکنیک‌ها سہ آگاہ ہو جائیں جو اعتیاد کہ لئہ مقابله کی میں مدد کرتہ ہیں. - تنفس، مدیتیشن، یا دیگر روشوں سہ استرس اور اضطراب کو کم کرنا سیکھیں. روانچینی اور 4. ### مشورہ: - ایک معتبر روانشناس یا مشاور س	به قدم رویکت ہں جو افراد کو خودی مدد اور انعکاس کہ ذریعہ بہتر ہلکی اور زندگی کی طرف لہ جاتا ہں. چار ## سترہ: 1. **آگاهی **:اور قبولی - خودت رو آگاہ بنا اور انڈیوینس کہ لئہ ہلکی کا امید وار ہونا. - قبول کرنا کہ هر کسی میں ضعف ہوتا ہں اور مدد مند ہونہ میں شرم نہیں ہں. 2. **اهداف **:تعیین کرنا - تہمین کرنا کہ آپ کیا حاصل کرنا چاہتہ ہیں، چاہئہ وہ ہلکی بهبودہ روابط میں اضافہ، یا شخصی رشد ہو. - قابل دسترس اهداف تعیین کرنا جو واقع بینا اور قابل مقسم ہون. 3. ** استراتژیوں **:کی تدوین - آپ کہ اهداف کہ لئہ قدم به قدم استراتژیوں کو طرح کرنا. - مددگاری، مشاورہ، یا ہلکی کہ لیہ قابل اعتماد سرویسات کا تحقیق کرنا.	یہ چار مرحله کا ایک نظام ہں جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہں: 1. **آگاهی **:اور قبولی - خود کو مواد سوء مصرف کہ اثرات اور عواقب سہ آگاہ کریں. - قبول کریں کہ آپ کی مدد کی ضرورت ہں اور یہ ایک قوی قدم ہں. 2. **پشتونی اور **:حمایت - ایک پشتیونہ گروہ پیدا کریں، جس میں آپ کہ سامانہ کہ افراد شامل ہیں جو مشابہ تجارب کر چکیں ہیں. - ان کی کمک سہ، آپ اپنہ تجارب کو شریک کریں اور ان سہ سنا اور فهمنہ کی کوشش کریں. 3. ** استراتژیوں **:کا انتظام - ہمیشہ ایک نظم وار رویکار اتخاذ کریں: مثلاً، روزانہ تمرین، صحت کا خوارہ، اور مثبت تفکر کہ تمرینات. - اپنہ آپ کو چالش دینا اور بدلنا کہ	یہ چار مرحله کا ایک نظام ہں جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر موثر ہں: 1. **آگاهی **:اور قبولی - خود کو اعتیاد کہ طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. - پھر پھر، آپ کی سفر کہ لیہ نیت اور انگیزیشن بنائیں. 2. ** پیرامیدها اور **:استراتژیں - اپنہ اعتیاد کہ پچھوڑوں اور چالشونہ کا تحلیل کریں. - موثر استراتژیں اور پیرامیدها پیدا کریں جو آپ کو رهایہ میں مدد کر سکیں. 3. **عملی کردن اور **:پیگیری - ایک عمل پلان بنائیں اور اس کا کریں ہپ. - پیشرفت کا نظارہ کریں اور ضروریہ ترمیمات کو شامل کریں. 4. **پشینہ چلنا اور مدد **:کرنا - انکشاف اور رهایہ کہ بعد، اپنہ تجربوں سہ سیکھیہ گئہ پھر پھر دوسروں کو مدد کریں. - جامعه	یہ چار مرحله کا ایک نظام ہں جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر موثر ہں: 1. **آگاهی **:اور قبولی - خود کو اعتیاد کہ طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. - پھر پھر، آپ کی سفر کہ لیہ نیت اور انگیزیشن بنائیں. 2. ** پیرامیدها اور **:استراتژیں - اپنہ اعتیاد کہ پچھوڑہ کا تحلیل کریں اور اس کہ لیہ مناسب پیرامیدها انتخاب کریں. - استراتژیں بنائیں جو آپ کو پوریہ طور پر رهایہ حاصل کرنہ میں مدد کرتہ ہیں، جیسہ: ** - درمان:** - روانچین یا روانشناختیہ مشاورہ، گروه درمانیہ. ** - حمایت:** خانواده، دوستان، یا حمایتی گرویز سہ ارتباط. مدد** - کا ساملہ:** نالوکسونہ (Naloxone) جیسہ ڈرگ کا معاف کرنہ کہ لئہ.	یہ چار مرحله کا ایک نظام ہں جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہں: 1. **آگاهی **:اور قبولی - خود کو اعتیاد کہ طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. - پھر پھر، آپ کی سفر کہ لیہ نیت اور انگیزیشن بنائیں. 2. ** پیرامیدها اور **:استراتژیں - اپنہ اعتیاد کہ پچھوڑوں اور چالشونہ کا تحلیل کریں. - موثر استراتژیں اور پیرامیدها پیدا کریں جو آپ کو رهایہ میں مدد کر سکیں. 3. **عملی کردن اور **:پیگیری - ایک عمل پلان بنائیں اور اس کا کریں ہپ. - پیشرفت کا نظارہ کریں اور ضروریہ ترمیمات کو شامل کریں. 4. **پشینہ چلنا اور مدد **:کرنا - انکشاف اور رهایہ کہ بعد، اپنہ تجربوں سہ سیکھیہ گئہ پھر پھر دوسروں کو مدد کریں. - جامعه	دیٹی ہں. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہں جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کہ انهیں اپنہ ہمیشہ کہ لئہ بہتر انتخاب کرنہ میں مدد کی جائہ. چار ## سترہ: 1. **آگاهی **:اور قبول - آگاہ بنین که اعتیاد ایک بیماری ہں، اور اس کو ہمیشہ کہ لئہ قابل قبول بنانا ضروری ہں. - خودی مسئولیت لہین و اعتراف کریں کہ آپ کی کمک کی نیاز ہں. 2. **پشتونی اور **:حمایت - ایک اعتمادمند شخص، دوست یا خانواده عضو سہ بہت قوی حمایت حاصل کریں. - گروههای حمایتی یا مشاورہ سہ ارتباط برقرار کریں جو اعتیاد کہ مقامی پر تجربہ کر چکیں ہیں. 3. **درمان **:اور مدد - ایک معتبر درمان مرکز یا متخصص سہ کمک ملائیں. - درمانی	دیٹی ہں. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہں جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا انهیں خودی پیریت اور سلامتی حاصل کرنہ میں مدد کریں. چار ## سترہ: 1. **آگاهی **:اور قبولی - خود کو اعتیاد کہ طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. یہ ایک پہلہ قدم ہں جو بهی ضروری ہں. 2. **پیرامد **:کا انتخاب - رهایہ کہ لیہ مختلف پیرامد اور تکنیکوں میں سہ ایک مناسب روش چونکیں. یہ شامل گروه درمانی، مشاورہ، یا انفرادی سفر میں ہو سکتی ہں. 3. **پیرامد **:کا اجرا - انتخاب کردہ روش کو بهل کرنا اور اس کا پلان بنائیں. یہ مرحله شامل استراتژیوں کا انتخاب، اهداف قائم کرنا، اور اقدامات کا شروع ہں. 4. **پیرامد **:کا ارزیابی - سفر کہ	

	روشوں میں شامل ہوں، جیسے مشاورے، گروہ درمانی، یا شخصی درمان. 4. **رہایی اور پایداری:** - رہایی کا راستے پر قدم بنائیں، اور اپنے اهداف کو پورا کرنے کے لیے استراتژیوں کو لگاتار کیا جائے. - پایدار زندگی سبک اتخاذ کریں جو اعتیاد کے پچ	طول میں پیشرفت کو ترقی دیں اور نیازوں کا ارزیابی کریں. یہ شامل پیگیری اهداف، چالشوں کا سمجھنا، اور استراتژیوں میں ضروری ترمیم ہے. ## یادداشت: - یہ فرآیند ایک دوران سفر ہے، اور هر فرد کا تجربہ متفاوت	3. **پیگیری اور کرنا:** - اپنے انتخاب کیتے پیرامیدها اور استراتژیوں کو لگاتار بنائیں اور پیمیش کریں. پھر پھر، آپ کی پیشرفت کا ارزیابی کریں اور جوری کرنے کے لیے ضروری ترین بهاڑیوں پر فوکوس کریں. 4. **جاری رکهن**	میں ایک امید و حمایت کا منظر بنائیں. یاد رہے، یہ سفر خاص ہے اور هر فرد کے لیے متفاوت ہو سکی. لیکن، یہ فریم ورک آپ کو راهنما بنانے میں مدد کرتا ہے اور آپ کو رهایی کے	لیے نوین عادتهوں کو شامل کریں. 4. **پیگیری اور مدد:** - همیشہ مدد کی دست رس میں رہیں: یہ ایک لونچ پوینت نہیں، بلکے آپ کا سفر. - منظم طور پر پیگیری جلسات ترتیب دیں اور اپنے پیشرفتوں کو همیشہ ترقی دیا کریں.	عملی کردن اور **پیگیری:** - خودی مدد کے ذریعے استراتژیوں کو لگاتار کرنا. - پیشرفت کا موکالمه کرنا اور جاری استراتژیوں میں	
هفتہ ۳۸	# په چار ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور چارچوب تهیے جو قومے کی مدد کرنے و انهیں همیشہ کے لیے مہربانے و پوری طرح سے کامیاب بنانے میں مدد کرتا ہے. یہ چارچوب "پښتو" زبان میں نئے اور قابل فهم طریقے سے ارائه کیا جا رہا ہے تا کے افراد آسان طور پر اندرونی صلح اور بہتری پیدا کر سکیں. ## پهر سے کیا ہے؟	# په چار ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراهم کرتا ہے. یہ آپ کو خود را بهتر آوری، پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیں گا. ## چار ستره: 1. **آگاهی اور:** - آپ کے جامعه میں و اعتیادن کے بارے میں آگاهی بڑهائے. - تعلیمی	# په چار ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڈ کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحله کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر موثر ہے. ## مرحله ۱: انعکاس اور قبولی (Reflection and Acceptance) - خودت کو اپنے اعتیاد کا شناخت دیں	# په چار ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور چارچوب تهیے جو قومے کی مدد کرنے اور انهیں همیشہ کے لیے قابل بهرانے میں مدد کرتا ہے. یہ چارچوب "پښتو" زبان میں نئے اور موثر طریقوں سے معاشرے کی مضامین کو سمجها اور پیش کرنے کا صاف مثال ہے. ## پهر سے چلنا: 1. **تعارف کریں:** اپنے همکاروں، دوستان اور خانواده سے	# په چار ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور چارچوب تهیے جو قومے کی مدد کرنے و انهیں همیشہ کے لیے مہربانے اور موثر طریقوں سے سرگرم کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چارچوب "پښتو" زبان میں ترجمے کیا گیا ہے تا کے اپنے قوم و دوستان کی مدد کرنے میں آپ کو قابل اعتماد اور مفید منبع حاصل ہو. ## پهر سے کیا ہے؟ 1. **آگاهی**	# په چار ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور چارچوب تهیے جو قومے کی مدد کرنے و انهیں همیشہ صحت اور خوشحالی میں استقرار دینے میں مدد کرتا ہے. یہ چارچوب چهار ستره کا ایک نظام ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی میں رسا کرنے میں مدد کرتا ہے: 1. **آگاهی اور:** - خپلی کا پهلا ستره ہے جو آگاهی اور فهم کو ترویج کرنا شامل ہے. یہ	# په چار ستره ی خپلی کے لیے ریکوری کیل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگے میں انکشاف اور پورا ہونے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک ساده لیکن مؤثر طریقے ہے جو آپ کو خودی خپلی کا چارے سترے بنانے میں مدد کرتا ہے. ## چارے ستره: 1. **آگاهی اور قبول:** - خپلی کے بارے میں آگاهی پیدا کریں. یہ همیشہ ایک انتخاب ہے، اور آپ اسے قبول کرنے میں. - خودی ضعف اور محدودیتوں کا شناخت حاصل کریں. 2. **اهداف تعیین کریں:** - اپنے ریکوری کے لیے قابل دسترس اور واقع بینا اهداف تعیین کریں. - کوچک قدموں سے شروع کریں اور پڑکے

	1. **آگاہی اور فہم:** پہلا، ہم آپ کو "پریشانگی" کا مفہوم سمجھانے میں مدد کرتے ہیں. یہ اون چیز ہے جو آپ کو ہمیشہ کے لیے مخلص اور پوری طرح سے کامیاب بنانے سے روک دیتی ہے. 2. **مدد گروپ پیدا کرنا:** آپ ایک مدد گروپ یا دوستان و خانوادہ کے اعضائ سے بھیگھ لیا کریں جو آپ کی پریشانگی کو سمجھتے ہیں اور آپ کی مدد کر سکتے ہیں. 3. **نالوکسون (Naloxone) کا استعمال:** یہ ایک ضروری دارو ہے جو اگہ کسی کے دما یا تنفس متوقف ہو، انہیں فوری مدد فراہم کرتا ہے. آپ اسے سیکھ لیا کریں اور اسے ضروری وقت میں استعمال کرنا سیکھیں. 4. **درمان اور مش	جلسات ترتیب کریں جو ناشناسے، قیام، اور پشتیبانیت کے لیے استراتژیوں پر تمرکز کرتے ہیں. 2. **پشتیبانی:** گروہ محکم و - پشتیبان گروہ بنائیں جو افراد کو اشتراک کردہ تجربیات اور احساسات کا تبادل کرنے میں مدد کرتے ہیں. گروہ - میں اعضاء کے درمیان اعتماد اور درک بڑھائے. 3. **پشتوانہ:** خدمات محلی - پشتیبانیت سرویسوں کا نتیجے حاصل کریں، جیسے مشاورے خط، پشتیبانی گروہ، اور ہلپ سنتر. یہ - خدمات افراد کو قیام کے لیے استراتژیوں کا انتخاب کرنے اور ان کی تنفیذ کرنے میں مدد کرتی ہیں. 4. **آگاہی در مورد منابع:** - ناشناسے و قیام سے مرتبط مفید منابع کا فہم فراہم کریں، جیسے نالوکسون (Naloxone) کا استعمالہ	اور اس کے عواقبیں کو سمجھیں. - قبول کریں کے آپ ہمیشہ تغییر میں ہیں اور رہایی دست رس ہے. - ایک قوی دل و ارادہ کا بناوٹیں، جس سے آپ اپنے ہدف کو پورا کر سکیں. ## مرحلہ ۲: برنامہ ریزی اور آمادگی (Planning and Preparation) - ایک استراتژی بسازین جو آپ کے لیے کارگار ہو، شامل کوتاہ و لنگتے اہداف. - منابع اور حمایت کنندگان کا یک شبکہ بنائیں: دوستان، خانوادہ، گروہ های حمایتی، یا مشاوران. - خودت کو تعلیم دیں کے چطھر ہمیشہ دست رس میں اور کیوں کے ان کا استعمال کرنا امان میں ہے. ## مرحلہ ۳: اقدام اور حمایت (Action and Support) - ایک قدم بھر شروع کریں، چاہئے	اپنی سفر کی بات کریں. انکے لیے یہ کیا معنی ہے اور آپ کیسے مدد چاہیں. 2. **آگاہی بھرین:** پشتو میں موجود منابع، کتابوں، اور آنلاین محتووں کا استفاد کرکے ہمیشہ آگاہ رہنے کی تلاش کریں. یہ آپ کو اپنی مضبوطی کے بارے میں سمجھنا اور چالشوں سے نکلنے کے طریقوں کو جانیں میں مدد کرتا ہے. 3. **پشتیبانی گروھوں میں شامل ہون:** محلی یا آنلاین پشتیبانی گروھوں میں شامل ہوں جو آپ کی حالت سے مرتبط ہیں. یہ گروہ اپنے تجربتوں، مشورات اور مدد کا یک پرنے یار ہیں. 4. **مهارتاں کو سیکھا اور تمرین کرا:** ان مهارتوں کو سیکھا جاسکے جو آپ کو مضبوطی رک	پڑھائین:** آپ کو پہلے اپنے ہمیشہ کے لیے مہربان اور موثر طریقوں سے سرگرم کرنے کی ضرورت کا اقتدار دینا چاہیے. یہ شامل ہے: آسان و - قابل دسترس معلومات کا انتشار. قوم کے - اندر گفتگو اور تجربے کا تشویق. 2. **پشتیبانی گروپوں کی تاسیس:** محلی سطح پر پشتیبانی گروپوں کو تاسیس کریں جو افراد کے لیے ایک امن اور محرم محیط بنانے میں مدد کرتے ہیں. یہ گروپ مڈرے مددکاران، دوستان، یا قوم کے اندر متخصصوں کا شامل ہوسکے. 3. **مهارتاں کا تبادل:** افراد کو اپنے تجربات، استراتژیوں اور مفید تکنیکوں کا تبادل کرنے کا فرصٹ دیں. یہ شامل ہوسک	انھیں اپنے ادراک، احساسات اور رفتاروں کا تحلیل کرنے میں مدد کرتا ہے. 2. **مدد گیری اور حمایت:** - اس ستره میں، افراد کی مدد کرنے و انھیں حمایت کرنے کے لیے مختلف استراتژیوں پر تمرکز ہوتا ہے. یہ شامل مشاورے، گروھے کا معاشرے، اور ایک دوسرے کی مدد سے ہمیشہ ارتباط رکھنے کا عمل کرتا ہے. 3. **خودی توانائی:** اپنا - استراتژیں انھیں خودی قوت و توانائی میں رسل کرنے میں مدد کرتے ہیں. یہ انھیں اپنے ہدفوں کو حاصل کرنے، چالشوں سے نکلنے اور زندگی میں مثبت تبدیلی نے کیل قدرتی دیتا ہے. 4. **پروگراڈ کا پیمائش اور انع	ہونے کی انتظار نہیں رکھیں. 3. **پشتونی اور حمایت:** - ایک معتمد اور محکم پشتون کا انتخاب کریں جو آپ کی خپلی میں یقین رکھے. - گروہ درمانی، دوستان، یا خانواده سے مدد مند ہوں. 4. **استراتژیوں کا استعمال:** مختلف تکنیکوں اور - استراتژیوں کو امتحان کریں جو آپ کے لیے کام کرتے ہیں: مدیتیشن، یوگا، مشاورے، یا ڈیجی استری. یہ یاد رکھنا - ضروری ہے کے کوئی ایک روش

		اور ہلپ کے لیے آنلاین پلتفرم آپ کی -	کے یے کوچک ہو یا بزرگ. خودت کو - تحت حمایت قرار دیں: گروہ های حمایتی میں شامل ہو جائیں، مشاور سے ملنے کی طرح				
هفتہ ۳۹	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یے ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے. یے چار سترہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پورے طور پر حمایت کننده ہے. چار ## سترہ: 1. **آگاهی اور تعارف:** - خود کو اور دوسروں کو مواد سوء مصرف کے اثرات کے بارہ میں آگاہ کریں. - تعارف کریں کے سوء مصرف کا مواجھہ کرنا ہنڈا ہے اور پورے طور پر قابل قبول ہے. 2. **پشتوانگی پیدا کرنا:** - ایک	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوریِ کیول (Recovery Kernel) یے ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انڈیکشن اور ریکوریِ میں مدد فراہم کرنے کے لئے تدوین کیا گیا ہے. یے ایک قدم به قدم رویکت ہے جو خپلی کے دوران فرد کو قوت و امید دیتی ہے. پهلے ## قدم: خود را شناختن - خپلی کا فیصلہ لینے سے پہلے، آپ کو اپنی خپلی کا تحلیل کرنا چاہیے. - خود سے پوچھین: میرا کیا علاج ہے؟ میرا کیا درد ہے؟ کیا میں کوئی دیگر کے ساتھ یے شریک ہو سکتا ہوں؟ اپنے علاج - کے لیے مختلف گزینتوں کو خوندین اور ان کے بارہ میں تحقیق	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوریِ کیرل (Recovery Kernel) یے ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں رهایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یے ایک سادہ لیکن موثر طریقہ ہے جو افراد کو خودی کمک اور ساماجی پشتیبانگی کے ذریعہ صحت و ریکوری کی طرف لے جاتا ہے. چار ## سترہ: 1. **آگاهی اور تعارف:** - آپ کو پہلے اپنے ڈرگ کا شناخت حاصل کرنا پڑا. یے شامل ہے کے آپ کو کیا ہنڈا ہے، کیا ہنڈا نہیں ہے، اور آپ کی ریکوری کے لیے کیا ضروری ہے. - دوسرے افراد اور جو جامعہ سے مرتبط ہو، ان سے بھی	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یے ایک جامعہ محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے. یے ان افراد کے لئے ہے جو مواد اعتیاد کے جھنک سے بجٹی ہوئے ہیں اور انکی مدد کرنا چاہتے ہیں. چار** پهاسلہ:** 1. **آگاهی اور تعارف:** - خود کو اور دوسروں کو مواد اعتیاد اور اس کی اثرات کے بارہ میں آگاہ کریں. - یقین کریں کے اعتیاد ایک بیماری ہے، نکے شخص کا انتخاب. 2. **پشتیبانی گروه:** - ایک حمایت کننده جماعت میں	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا نور (Recovery Kernel) **مقدمه:** یے ایک جامع فریم ورک ہے جو کامیونیتی کے لیے معافیت و انکشاف کے لیے ہے. یے آپ کو خود راہ پر لے جانے، چالشون کا سمجھنے اور قوی طور پر بڑھنے میں مدد کرتا ہے. چارہ قدم** اصلی:** 1. **خود کو شناخت کن:** - آپ کی قوت، ضعف، آرزوات اور محدودیتون کا ایک صاف تصویر بنائیں. - پیشین تجارب و انکشافات کا تحلیل کریں. 2. **اهداف واضح بنائیں:** - کوتاه مدت اور بلند مدت اهداف تعیین کریں جو قابل دستیاب و واقع بینانہ	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یے ایک جامعہ محورِ چارچوب تھے جو قوم کی مدد کرنے و انهیں ہمیشہ کے لیے قابل بهرانے میں مدد کرتا ہے. یے ایک سادہ لیکن موثر طریقہ ہے جو افراد کو اپنے ہمارہ اور سلامتی کے لیے قدم بڑهانے میں مدد کرتا ہے. چارہ ## سترہ: 1. **آگاهی و تعارف:** - خود کو اور دوسروں کو اعتیاد، انهیں ہمیشہ کے لیے قابل بهرانے کے بارہ میں تعلیم دیں. - علاج اور مدد کی منابع کا معرفی دے.ین 2. **پشتیبانی گروه:** - ایک امن اور محکم محیط بنانا جو افراد کو	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوری (Recovery Kernel) یے ایک جامعہ محور ہے جو افراد کو انڈیکشن، اعتیاد اور رواني مشکلات کے لئے پورا حمایت اور مہربانی فراہم کرتا ہے. یے چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آپکو خود را بہتر بنانے اور زندگی میں نئی شروعات کرنے میں مدد کرتا ہے. مرحلہ ۱: انعکاس ## اور قبولی (Reflection and Acceptance) - خود کو شناختن:**** وقت بهونڈیں اور آپ کی حال، احساسات، اور افکار کا تحلیل کریں. خود کو بہتر سمجھنے کے لیے ریکارڈ کریں. - قبولی:** آپ کے** مشکل کا قبول کریں اور یقین کریں کے یے قابل حل ہے. خود کو بہتر بنانے کے لیے قدم اپنے ہی طور پر پیش کریں. - مہرباني کا** انتخاب:** آپ کو یقین رکهنایا چاہیے کے آپ کا انتخاب مہربانی کی طرف ہو، نے توطئہ یا سرزنش کا. مرحلہ ۲: ## استراتژی بنائی (Building Strategies) اهداف تعیین** - کریں:** کوتاه مدت

	پشتیوان گروہ یا کام یونیٹ تشکیل دیں جو سوء مصرف س رہایی کے لئ تعھد کرت ہوں. - یقین کریں کے آپ کو ی حمایت ہ جو آپ کی ضرورت ہ. 3. **درمان:** اور مدد - محترم درمان مرکز یا متخصص س ملک کریں تاک آپ کی حالت کا ارزیابی کیا جا سک. - مناسب درمان، مشاور اور مدد گروہوں کا استفاد کریں. 4. **رہایی** اور پوری طور پر **انکشاف:** - سوء مصرف س رہایی کے لی یک منظمی بنائیں اور اس کی پیروی کریں. - نوین عادات اور شغلوں میں دستاوی کریں جو آپ کو پوری طور پر انکشاف کرن میں مدد کرت ہیں. ## یادداشت: ی فرآیند - زمان کی مطلب	کرین. دوں ## قدم: مدد گیری کا انتخاب آپ کے لئ - مناسب مدد گیری مرکز یا گروہ پیدا کنین. - یقین کریں کے وہ ایک معتبر اور امن محیط فرام کرتا ہ. - اپن علاج کے لی یک تیم پیدا کنین جو آپ کو ساتھ بڑھا سک. س ع ## قدم: اقدام کرنا آپ کے لئ - ایک روتین قائم کریں جو شامل ہ: - نالوکسون (Naloxone) کا استعمال، اگ آپ کو ندل یا اپیومین وابستگی ہ. - منظم مشاورات اور	مل کے اپن تجربات اور چالشات کو اشتراک کرا. 2. **پشتیوانی:** - ایک قوی پشتیوان گروپ بنائیں جو آپ کی ریکووری میں مدد کر سکیں. ی خانوادہ، دوستان، یا ایک حمایتی گروہ جیسا ہو سکتا ہ. - پہل کوئی یک شخص کو جو آپ کا اعتماد کرنا سکتا ہ، اس س مل کے اپن احساسات اور چالشات کو اشتراک کرا. 3. **خودی کمک:** - استراتژیں میش یاد رکھا کے آپ خودی کمک کا مخلص	شامل ہو جائ، جاں آپ ان افراد س مل سکت ہیں جو مشابہ تجربتوں پر گزر چوکت ہیں. - تجارب، ترفندوں اور حمایت کا اشتراک کریں. 3. **درمان اور:**مشاورہ - ایک متخصص س مشاورہ ل ین اور درمان کے لی قابل اقدام کروں. - درمانی جیس مشاورہ، روانچینی، یا برنامہ های تحولوی میں شامل ہو جائ. 4. **پیرامیدھا اور پشتیبان:** - قوی پیرامیدھا بنانا، جس میں خانوادہ، دوستان اور حمایت کنندہ جماعت شامل ہیں. - یار و مددگار لوگوں س محکم ارتباط رکھین. **یادداشت:** ی فرآیند - زمان کی مطلب ہ اور ہر فرد کے لی	ون. - اھداف کو مکتوب کرکے اور ان پر تمرکز کرکے، آپ کی پلوی میں رہیں. 3. **استراتژیوں:** - معافیت کے لی مناسب تاکتیکات اور روشوں کو انتخاب کریں. - حمایت گروھوں، مشاورہ، یا ڈیجی استریجیز جیس مختلف منابع کا استفاد کریں. 4. **عملی کردن اور پیگیری:** - برنامہ کو شروع کریں و اندرون کے چالشوں س نکلن کے لی استراتژیوں کو لگاتار بنائیں. - پیشرفت خود کو ریکارڈ کریں اور ضروری ہوئی حال میں استراتژیوں میں ترمیم آوری کریں. **یادداشت:** - ی فریم ورک صرف یک راھنما ہ. آپ کا شخصی سفر منحصر بہ فرد ہ	اشتراک کردن، سمجھنا اور ھمدیگر کی مدد کرنا آسان بناتا ہ. - منظم جلسات، حمایت گروھوں اور مشاور کا نظم د ین. 3. **آموزش اور توانا:** - اعتیاد کے بار میں معلومات و مھارتاں کا انعام دین، جیس مالی مدیریت، استراتژیوں کا استعمال، اور میش کے لی قابل بھران کے لئ تکنیکاں. - افراد کو خود کو میش کے لی قابل بھران کے لی ابزار اور استراتژی لگان میں مدد کریں. 4. **پیگیری اور مسانید:** - منظم پیگیری جلسات کا نظم د ین تا کے افراد کو اپن	اور بلند مدت اھداف تعیین کریں جو آپ کو پورا اعتماد اور امید فرام کریں. - **کمک گیری:** دوستان، خانوادہ، یا حرفہ ای مشاوران س بت سی معلومات اور حمایت لئ ڈورست کریں. - **مختلف روش:** تکنیکوں اور روشوں کو امتحان کریں جو آپ معامل کے
ھفت ۴۰: **-	پہ چار # سترہ ی خپلی کے لی ریکوری کیل	پہ چار # سترہ ی خپلی کے لی ریکوری کیل	پہ چار # سترہ ی خپلی کا ھستہ	پہ چار # غڑ کے لئ ریکورڈ کیول (Recovery	پہ چار # سترہ ی خپلی کے لی ریکورڈ کیول	پہ چار # سترہ ی خپلی کے لی ریکوری کیل	پہ چار # سترہ ی خپلی کے لی ریکورڈ کیول (Recovery Kernel)

یہ ایک جامع فریم ورک ہے جو کامیونیٹی کے تعاون سے ادمان سے بچاوں اور ان کا پورا ہونے میں مدد کرتا ہے. یہ طرح کے آسان گاموں پر مبنی ہے جو افراد کو اپنے ادمان سے بچاوں اور نئی زندگی شروع کریں میں مدد کرتے ہیں. پھر سے شروع ## کریں: 1. **آگاھی اور قبول:** ادمان کا انکار نہیں کریں. آگاہ ہوں اور قبول کریں کے یہ ایک چالش ہے جو قابل حل ہے. 2. **پشتیبانی گروپ** پیدا کریں:** ایک محکم پشتیبانی نظام بنانا ضروری ہے. دوستان، خانوادہ، یا ادمان سے بچاوں والے لوگوں کے ساتھ مشورتی جلسوں میں شامل ہوں. 3. **نالوکسون (Naloxone) کا استعمال:** یہ ایک ایمن اور موثر دارو ہے جو افیونی مواد کے اثرات کو متوقف کر سکیں. اپنی محلی صحت مرکز سے اس کی تیسرین لے لیں. 4. **درک کن کے** ادمان جناحات مختلف دیتا ہے:** جسمی، نفسی، اور روحی جناحات کو درک کریں. یہ جناحات انترلینک ہیں اور ان کا معالجہ پیچیدہ ہو سکتا ہے. 5. **آپ کی خُص کا** ارزیابی کریں:** آپ کے ادمان ک	(Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مڑ کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر مؤثر ہے: 1. **آگاھی اور قبولی:** - خود کو مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب سے آگاہ کریں. - قبول کریں کے آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے. 2. **پیرامید:** - اپنے کا بناوٹ زندگی میں مواد سوء مصرف کے سلسیوں کو تعریف کریں اور اس چالش کرنے کا فیصلہ کریں. - اپنی ضعف، قوت اور ترجیحات کا تجزیہ لکھیں تاکے آپ کو مناسب استراتژیوں کا انتخاب کرنے میں مدد ملے. 3. **استراتژیوں کی تدوین:** اپنے لیے -	(Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مےرگی سرگرمی دیٹی ہے. یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا کے انھیں اپنے ہمیشہ کے لئے بےتر انتخاب کرنے میں مدد کی جائے. چار ## سترہ: 1. **آگاھی اور قبول:** - خودت کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. یہ ایک قوی قدم ہے جو رہایی کے راستے پر شروع ہوتی ہے. 2. **پیرامید:** کا انتخاب اپنے لیے - ایک مناسب پیرامد (معالج یا گروہ ساعدگاری) چونکیں. یہ اپنے تجربے اور نیازات کے مطابق ہونا چاہیے. 3. **فعال مشارکتی:** - خودت کو پوری طور پر مشارکت کریں. اس طرح، آپ	Kernel) یہ ایک جامعہ محور نظام ہے جو افراد کو انکشاف، حمایت اور رہایی از اعتیاد کے طریقوں میں راھنمایی کرتا ہے. یہ چار غڑے کا ایک منظومہ ہے جو آسان درک اور پیگیری کے لیے طراحی کیا گیا ہے: 1. **انکشاف:** - خود کو اپنے اعتیاد کے بارے میں آگاہ کرنا اور اس کے عواقبیں سے آشنا ہونا. - اعتیاد کے علل اور پیداوار کا تحلیل کرنا، اور اس کے لیے شخصی مسؤولیت پذیر ہونا. 2. **حمایت:** - ایک قوی حمایت شبکہ بنانا: فامیل، دوستان، یا ایک معتمد کمکی گروپ. - مشاورے اور مددکاری سے ارتباط برقرار کرنا، جو اعتیاد اور انکشاف کے طریقوں میں خواہشگار ہیں. 3. **رہایی:** - استراتژیوں کی تدوین کرنا تاکے اعتیاد سے رہایی حاصل	(Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور چارچوب تھیے جو قوم کی مدد کرنے و انھیں ہمیشہ کے لیے قابل بھرانے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک قدم بہ قدم رویکت ہے جو افراد کو اپنے ہمارے اور سلامتی کے قیام میں مدد کرتا ہے. چار ## سترہ: 1. **آگاھی و تعارف:** - خود را معرفی کریں اور آپ کا مقصد سمجھائے. - خپلی، اعتیاد، اور انھیں ہلکرنے کے عواقب کے بارے میں بات کریں. 2. **ایک محکم بنیاد بنائیں:** - اعتماد اور احترام کی ایک امن محیط بنانا. - انھیں یقین دیں کے یہ ایک قیام کا سفر ہے، نہ کے یک ناکامی. 3. **اھداف تعیین کریں:** - مشترک اھداف تعیین کریں جو قابل دستیاب ہیں اور مثبت ہیں. - انھیں یقین دیں کے انھیں ہمیشہ	(Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں انکشاف اور پورا ہونے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک سادہ لیکن موثر طریقہ ہے جو افراد کو خودی کمک، انعکاس، اور انکشاف کے طریقوں سے مےربانا سیکھاتا ہے. پنبہ ## چار: **1. خودی کمک (Self-Help):** - اپنے ڈرگ کا انعکاس کریں اور اپنی حال کا شناخت حاصل کریں. - اپنے ڈرگ کے بارے میں معلومات جمع کریں اور یقین بنائیں کے آپ تنھا نہیں ہیں. - مثبت تفکر اور امیدوارگی کو بھی گم نہیں کرنا. **2. انعکاس اور ارتباط (Reflection and Connection):** - اپنے تجارب اور احساسات کا نوں انعکاس کریں. - یقین بنائیں کے آپ کا درد یا مشکل قابل فھم ہے	(Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مڑ کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر مؤثر ہے. مرحلہ ## ۱: انعکاس اور قبولی (Reflection and Acceptance) - خود کو اپنے کا اعتیاد کا شناخت دیں اور اس کی قبول کریں. - آگاہ بنیں کے اعتیاد ایک بیماری ہے، نکتہ ہے، اور قابل درمان ہے. - پوری طور پر قبول کریں کے آپ میں تغییر لانے کی قدرت ہے. مرحلہ ## ۲: یاری اور حمایت (Support and Resources) - ایک معتمد دوست، عضو خانوادہ، یا ایک مشاورے سے باتی کریں. - محلی ہلپ گروپز، درمان مراکز، یا	**پنبہ ورش:** ** اپنے کارکارکی کے انعکاس کا وقت لئے. کیا آپ نے ہفتہ میں پچھلے قدمز بڑھایا ہے؟ کیا آپ کے پاس کوئی چالش یا موفقیت ہے جو آپ کو اشارہ کرتا ہے؟ - **مشارکت:** اپنے جماعت یا پشتیبان گروہ میں اشترا ک کریں. دوسرے لوگوں کے تجربات سے سمجھنے اور ارتباط برقرار کرنے میں مدد مند ہوں. - **یادداشت کرنا:** اپنے افکار، احساس

ات اور چالشو ں کو یادداشت کریں. یہ آپ کو خودآگاہی بڑھانے اور پڑھنے قدمزن کا ٹریکھ بنانے میں مدد کرتا ہے. - **فعالیت:** ایک نشاط یا سرگرمی انتخاب کریں جو آپ کو خوش کرے اور آپ کی ذہن کو فکر سے بچائے. مثلاً، طبیعت میں قدمزن ، کتاب خوانی، یا ایک نوعی سرگرمی کا امتحان کریں. - **پشاندی:** اپنے ہفتے کے لئے اپنی پیشرفتوں اور دستاوی	انکشافی مراکز کا پیدا کریں. نالوکسون - (Naloxone) جیسے ہلپ کے وسائل کا معاشرہ کریں جو اعتیاد کی حالت میں مفید ہوتے ہیں. مرحلہ ## ۳: استراتژی و برنامہ (Strategies and Planning) ایک - شخصی رہایی کا نقشہ بنائیں جو آپ کے لیے کارگر ہو. مثبت تفکر، - خودمختاری، اور ہدف گذاری کے طریقے سے ذہنیت میں تغییر لائید. روزانہ - روتین میں فعالیتز جیسے ورزش، مدیتیشن، اور سرگرمی شامل کریں.	اور اس کا حل موجود ہے. ایک معتمد - دوست، عضو خانوادہ، یا پروفسیونل مشاور سے باجیں کی گئی صحبت کریں. **3. استراتژیں اور ابزار (Strategies and Tools):** تناوری - تکنیکوں جیسے دیپنھی، مدیتیشن، یا نما آگے کا استعمال کریں. ڈایری ورن، - ژنانے، یا ڈایری ڈاینگ کا استعمال کرکے	بہتر ہونے کی امید ہے. 4. ** پیرامیدھا اور استراتژیں:** خپلی سے - مقابلہ کرنے کے لئے تکنیکھن اور استراتژیں سمجھائیں. تناوبی - درمان، مشاورے، اور اجتماعي مدد کا استفادے کریں. ## یادداشت: یہ فرآیند - زمانے کی مطالبے کرتا ہے اور انفرادی	کیا جا سکے: مثلاً، نالوکسون (Naloxone) کا استعمال، روانچیل درمانے یا ڈیجی استریپ (Detox). منظم اور - مداوم پیگیری کرنا تاکے رہایی پایدار ہو. 4. **پیشگیری:** خود کو - آگاہ بنانا اور دوسروں کو تعلیم دینا کے اعتیاد کے خطر کیا ہے اور اس سے کیسے نہیں ہونے پر کار کیا جا سکتا ہے. سلامت و - معاشرہ میں مثبت تغییرات ل	اپنے معالج یا گروہ سے سمجھ کر سکتے ہیں اور ان کے ساتھ مل کر رہا پیش کریں. 4. ** استراتژیوں کا انتظام:** رہایی - اور پوری زندگی میں باقی ماندن کے لیے استراتژیوں کا انتظام کریں. یہ شامل ہو سکتا ہے: روانچینی، بدنی فعالیت، نوکرے کا انتظام، اور مثبت تفکیر. ## یادداشتی: یہ پ -	ایک شخصی ریکوری پلان بنائیں جو اپنے نیازوں اور ہدفوں کا مطابقت رکھتا ہو. مختلف - تکنیکوں، معاشرتوں اور مدد گروپوں کا استعمال کریں جو آپ کو حمایت اور قوت دیں. 4. عملی** کردن اور پایبند:** ماندن اپنے پلان - کو عملی کریں اور پوری طور پر پایبند رہیں. چالشوں - اور ناکامیوں کا سملانا، اور اسے یاد رکھیں کے یہ ریکوری کا ایک طبیعی قسم ہے.	

زوں کو یاد دیلا۔ خود کو بھی اور دوسر لوگوں کو بھی پڑھلا قدمز کر لیں تحسین کریں۔							

_____ د ماه ۱۰ مکمل‌های اضافی: متیل فولات □ ب۱۲ □ منیزیم □ تیانین □ تیروزین (جنگجو) □ دیگران

د ماه ۱۰:

- جلسات تمرینی تکمیل شده: _____
- میانگین خواب: _____ ساعت
- هرگونه بیماری یا استرس‌زاهای مهم: _____

د ماه ۱۰: بزرگ‌ترین دستاورد این ماه:

ماہ ۱۱ - بازسازی محیطی

نوت‌ها #	پہ چارہ‌ی سمر (Recovery Kernel)	دھوں کا خواستہ	د استرس ۍ یک احساس قوی ۍ که می‌توړ زیان آور ۍو، لیکن یتړ انړا روڈ نړیں ړ ۍیں. یړ ېمړاں کړ ذهن اور بدنی سیستم پر تأثیر می‌ذړ، اور ېم کو ۍلک، بی‌قراری ، یا حتی فکرون کی سرگیجه احساس ۍو سکتا ۍں.	خواب #	انرژی #	مود یا حال روحی	هفتړ
هدف:** یړ ** - فریم ورک جو "ریکوری کیرنل" نام دیا گیا ۍں، کاموں کی مدد کرنړ اور ان کړ پورا ړونړ میں مددگاران کو مړربانا ۍں. یړ ایک جامع نظام ۍں جو افراد کو اپنړ ېمیشړ کړ لیړ صحت اور ېړتر زندگی کړ راستړ پر لړ جانړ میں مدد کرتا ۍں.	پہ چارہ‌ی سمر یک چارچوب جامعه‌یی برای تسهیل بازگرداند ن به سلامت و رفاه است. یړ ایک رویکرد جامع ۍں که افراد را در سفر شفاء و خودیاری راهنمایی می‌کند.		آپ استرس رو کنترل کرنړ کړ لیړ یړاں کچھ استراتژ ں جاری کر سکتړ ېیں: 1. ** تنفس عمیق**: آپ کړ ذهن کو آرام کرنړ کړ لیړ، بطور مثال، 4 ثانیه تک هوایړ لیا، بعد 7 ثانیه تک رها کیا، اور فیر 8 ثانیه تک هوایړ لیا. یړ تنفس تکنیک ېمړاں کو	خواب ## کا اهمیت خواب یک فرآیند طبیعی و ضروری برای سلامت جسمی و روانی انسان است. این زمان مهمی برای تجدید قوا، پردازش اطلاعات روزانه، و حفظ عملکرد مناسب مغز و بدن می‌باشد. نکات ## کلیدی برای خواب بهتر: 1. ** روتین منظم:** سعی کنید هر شب در یک زمان مشخص بخوابید و صبح‌ها در ساعت ثابتی از خواب بیدار شوید. این کار به تنظیم ساعت بیولوژیک ی بدن کمک می‌کند.	انرژی # **۱. انرژی را به عنوان منبع قدرتمند درونی خود بشناسید:** شما دارای یک منبع بی‌نهایت انرژی در درون خود هستید. این انرژی، قدرت و توانایی شما برای غلبه بر چالش‌ها و دستیابی به اهداف است. آن را به عنوان یک نیروی درونی که می‌تواند شما را هدایت کند و به شما انگیزه دهد، بشناسید. **۲. منابع انرژی خود را کشف کنید:** هر فردی راه‌های منحصر به فرد خود را برای تجدید قوا و شارژ انرژی دارد.	مود یا حال روحی فرد، یک عنصر کلیدی در روند بهبود و بازیابی است. یړ انڈیوں، افکار اور رفتار شخص را تحت تاثیر قرار دیتا ۍں. یک حالت مثبت و امیدوارکنده می‌تواند به فرد کمک کرنا که چالش‌ها رو بپذیرد، استراتژی های مقابله‌ای سالم اتخاذ کند اور پیشرفت کی طرف قدم بردارد.	هفتړ

تدوین کیا گیا ہو، تاکہ محلی مددگاران اور افراد اس کا بہتر استفادہ کر سکتے ہیں.

- یافتن و ارتباط با افراد قابل اعتماد، دوستان، خانواده، یا گروه‌های حمایتی که می‌توانند در طول روند شفاء کمک کنند.
- ایجاد یک سیستم حمایتی قوی برای مقابله با چالش‌ها.

3. **هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی:**
- کمک به افراد برای تعیین اهداف قابل دستیابی و کوتاه‌مدت برای بهبود سلامت روان و جسم.
- تدوین یک نقشه‌ی راه شخصی برای سفر شفاء.

4. **آموزش و خودیاری:**
- ارائه‌ی اطلاعات

آرام کرتا ہو اور استرس کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے.

2. **آگاهی ذهن:** آپ کے افکار اور احساسات پر توجہ کریں، لیکن انہیں رو نہیں دیکھنے کی کوشش کریں. یہ استرس کے سب بھی علل کو ہمیں میں فروغ دیتا ہے اور آپ کو بہتر احساس کرنے میں مدد کرتا ہے.

3. **فعالیت بدنی:** منظم تمرین استرس کو کم کرنے میں ایک قوی ابزار ہے. چاہے وہ دھانچ، رکتی، یا صرف ایک لگاتار قدم چلانا ہو، بدنی فعالیت اندھی کرنے سے هورمون "اندورفین" کی

2. **محیط خواب آرام:** اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما تاریک، آرام و خنک است. از وسایل الکترونیکی قبل از خواب دوری کنید، زیرا نور آبی آنها می‌تواند بر الگوی خواب تأثیر بگذارد.

3. **اجتناب از کافئین و نیکوتین:** * مصرف کافئین و نیکوتین را به ویژه در ساعات نزدیک به خواب محدود کنید، زیرا این مواد می‌توانند خواب شما را مختل کنند.

4. **فعالیت بدنی منظم:** ورزش منظم در طول روز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب

برخی از ما از طبیعت، مدیتیشن یا گذراندن وقت با دوستان و خانواده لذت می‌بریم. دیگران ممکن است از ورزش، هنر یا فعالیت‌های خلاقانه انرژی بگیرند. منابع انرژی خود را کشف کنید و زمان‌هایی را برای تغذیه آن‌ها در برنامه روزانه خود اختصاص دهید.

۳. مراقبت از خود را اولویت قرار دهید:

انرژی شما به سلامت جسمی و روانی شما وابسته است. خواب کافی، تغذیه سالم و ورزش منظم را در زندگی خود بگنجانید.

در مورد اعتیاد، علل آن، و روش‌های مدیریت و پیشگیری از عود.
- آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و استراتژی های خودیاری برای مقابله با وسوسه و چالش‌ها.

5. ** مداخلات تخصصی (اختیاری):**
- در صورت نیاز، ارجاع افراد به متخصصان سلامت روان، مشاوران، یا برنامه‌های درمانی.
- بررسی گزینه‌های دارویی و درمانی برای مدیریت اعتیاد.

6. ** پیگیری و تقویت:**
- پیگیری منظم پیشرفت فرد و جشن گرفتن دستاوردها

کمک کند، اما از تمرینات شدید قبل از خواب اجتناب کنید.

5. ** مدیریت استرس:** تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، تنفس عمیق یا نوشتن افکار در یک دفترچه را امتحان کنید تا ذهن خود را آرام کنید و بهتر بخوابید.

6. ** رژیم غذایی سالم:** از خوردن وعده‌های سنگین غذا قبل از خواب خودداری کنید. به جای آن، یک میان‌وعده سبک و سالم انتخاب کنید که حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده و پروتئین باشد.

7. ** اجتناب از ناهار خواب:** اگرچه

زمان‌های را برای آرامش و تجدید قوا اختصاص دهید و از فعالیت‌هایی که باعث استرس یا خستگی می‌شوند، دوری کنید. مراقبت از خود، کلید حفظ سطح بالایی از انرژی است.

۴. اهداف قابل دستیابی تعیین کنید:

انرژی خود را به سمت اهداف مشخص و قابل دستیابی هدایت کنید. اهداف کوچک و قابل مدیریت، احساس موفقیت و پیشرفت را تقویت می‌کنند. این امر باعث می‌شود انگیزه و انرژی شما برای حرکت به جلو حفظ شود.

**۵. از

هفته ۴۱	په چار # ستره ی	په چار # ستره ی	په چار # ستره ی	په چار # ستره ی	په چار # ستره ی	په چار # ستره ی	په چار # ستره ی خپلی کا هسته

ا.
- ارائه‌ی بازخورد سازنده و تشویق به ادامه‌ی مسیر شفاء.

نکات کلیدی:

- په چاره‌ی سمر یک روند فردی است، پس باید با احترام و بدون قضاوت انجام شود.
- حمایت و تشویق مداوم برای موفقیت حیاتی است.
- خودیاری و مسئولیت شخصی در طول سفر ش

ممکن است وسوسه‌انگیز باشد، اما ناهار خواب می‌تواند الگوی خواب شبانه را مختل کند. اگر احساس گرسنگی می‌کنید، یک میان‌وعده سبک انتخاب کنید.

اگر مشکلات خواب دارید:

- اگر به طور مداوم با مشکلات خواب مواجه هستید، با یک متخصص بهداشت روان یا پزشک مشورت کنید.
- از دارو

لحظات لذت ببرید:**

زندگی را با قدردانی و شادی در لحظه زندگی کنید. خنده، شادی و لذت بردن از چیزهای کوچک، می‌تواند انرژی مثبت را افزایش دهد و دیدگاه شما را روشن کند.
اجازه دهید شادی و خوشبختی بخشی از سفر به سوی بهبود و رشد باشد.

۶. از حمایت دیگران بهره ببرید:**

انرژی خود را با دیگران به اشتراک بگذارید و از شبکه حمایتی خود استفاده کنید. صحبت کردن در مورد احساسات

	خپلی کې لیږ ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محور چارچوب تهیې جو قوم کی مدد کرنې و انهیں ېمیشې کې لیې قابل بهرانې میں مدد کرتا ېې. یې ایک سادې لیکن موثر طریقې ېې جو افراد کو اپنې ېمارې اور سلامتی کې لیې اقدامات نېیں اٹهانې میں مدد کرتا ېې. ## چارې سترہ: 1. **آگاهی اور تعلیم:** - آگاهي بڑهائین: افراد کو اعتیاد، انهیں ېلک کرنې کې عواقب، اور پهر سې سلامتی کې لیې اقدامات کې بارې میں تعلیم دیں. - منابع درمیانې بڑهائین: کتابان، ویدیوها، اور آنلاین محتوای مفید کو در دست رس قرار دېین تاکې انهیں خودی تعلیم حاصل کرنې میں مدد مل. 2. **پشتیبانی گروہ:** - گروہ حمایتی تشکیل دین: افراد اعتیاد کا سمجهہ رکهنې والې لوگوں کا ایک گروہ بنائیں جس میں انهیں اپنې تجربیات، مشورتې، اور مدد اشتراک کرنې کی اجازت دی جائې. - محفل کا نظم: منظم جلسات یا محافل ترتیب دین جو ایک امن اور حامی محیط فراېم کرتې ېیں تاکې افراد اپنې قضایا کا اشارې کر سکیں. 3. **مدد کاروں کا دستاوب:** - مدد کاروں کی تایید	خپلی کې لیږ ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محورې فریم ورک ېې جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کې راستې پر مېرگی سرگرمی دیتی ېې. یې طرح یک سپورتیں کا منصوبې ېې جو آپ کو خود کو بېتر بنانې اور ایک سالم زندگی شروع کرنې میں مدد کرتا ېې. ## چارې سترہ: 1. **آگاهی اور قبول:** - خود کو اعتیاد کا شناخت دیں اور اسې قبول کریں. یې ایک قوی قدم ېې جو رهایی کې راستې پر آپ کو پیش کرتا ېې. 2. **اهداف بناو:** - واضح اور قابل دستیاب اهداف تعیین کریں. مثلاً، "میں اپنې روزانې میں ۱۰ دقیقه ورزشې کا وقت نکالونگا۔" یا "میں هفتې میں ایک بار دوستان کې ساتهہ خارج جونگا." 3. **اسٹرٹژیوں	خپلی کې لیږ ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محورې فریم ورک ېې جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کې راستې پر مېرگی سرگرمی دیتی ېې. یې طرح یک ساعدگاری کا منصوبې ېې جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیتی تا کې انهیں اپنې ېمیشې کې لئې بېتر انتخاب کرنې میں مدد کی جائې. ## پښه چارې: 1. **آگاهی اور قبول:** - خود کو اعتیاد کې طور پر سمجهنا اور انکشاف کا فیصلې کیا قبول کیا - کې تغییر ایک پروسې ېې جو وقت و پیگیری کی مطالب دیتا ېې. 2. **حمایت گروه:** - ایک حمایتی گروه یا جامعه ی اعضائې سې جهونک کیا، جېاں آپ اپنې تجربیات اور چالشات کو شریک کر سکتې ېیں. - یاد رېنا کې آپ تنها نېیں ېیں اور دوسرې بهی	خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محور چارچوب ېې جو قیام و حمایت کې لیې یک جامع سیستم فراېم کرتا ېې. یې آپ کو خود را بېر آوری، پشتیبانې گیری اور دوسرې افراد کې لیې کمک کرنې میں مدد کرتا ېې جو ېمارې سامان کا استعمال کرتې ېیں. چارې ## سترہ: 1. **آگاهی اور تعلیم:** - آپ کې جامعه میں ېماری مواد، خدمات اور پروفایل کې بارې میں معلومات فراېم کریں. - تعلیمی جلسات اور کارشاپز ترتیب دیں جو ېمارې چالشوں اور ېمارې پېلې تجربوں کا بحث کرتې ېیں. 2. **پشتیبانې گیری اور ارتباط:** - ایک امن اور محرمانه فضای ایجاد کریں جو افراد کو اشتراک کردن و غور کرنې میں مدد کرتا ېې. - پشتیبانې	خپلی کې لیږ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یې ایک جامع فریم ورک ېې جو کامیونیتی کې تعاون سې ادمان سې بهراوٹ کرنې میں مدد کرتا ېې. یې آپ کو خود راې پر لانا، قوت و توانا ېونا اور ایک مېم پوری زندگی کې لیې استعداد پیدا کرنا سیکهاتا ېې. چارې ## قدم: 1. **آگاهی اور قبول:** آپ کې ادمان کې بارې میں آگاهی حاصل کریں اور اسې قبول کریں. یې ایک قوی قدم ېې جو ریکوری کې سفر کا آغاز بنتا ېې. 2. **هدف تعیین کرنا:** اپنې ریکوری کې لیې واضح اور قابل دسترس اهداف تعیین کریں. یې آپ کو پیش کرنې میں مدد کرتا ېې اور آپ کی پُر کرنې کی امید دیتا ېې. 3. **استراتژی بنانا:** ایک کارآمد استراتژی بنائیں جو آپ کې ادمان، آپ کې چالش، اور آپ کې	خپلی کې لیږ ریکوری کیل (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محورې فریم ورک ېې جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کې راستې پر مڈ کرنې میں مدد کرتا ېې. یې چار مرحله کا ایک نظام ېې جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر موثر ېې: 1. **آگاهی و قبولی:** - خود کو اعتیاد کې طور پر آگاه کریں اور اس کا قبول کریں. یې ایک سفر ېې، اور تم سب کې پاس ېې. 2. **پیرامیدھ تثبیت کرنا:** - اپنې زندگی میں نوں چیزوں کو ترتیب دېنې کا وقت لېں، جیسې صحت، شغل اور رشتې. یې پایې ېیں جو تمېیں ایک قوی بنیاد فراېم کرتې ېیں. 3. **استراتژیوں کا انتظام:** - انکشاف اور رهایی کې لیې استراتژیوں کو چنیں اور ان کی طرح کرنا سیکهیں. یې شامل ېې:	خپلی کې لیږ ریکورډ کیول (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محورې فریم ورک ېې جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کې طریقوں میں مدد کرتا ېې. یې چار مرحله کا ایک نظام ېې جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ېې: 1. **آگاهی اور قبولی:** - خود کو مواد سوء مصرف کې اثرات اور عواقب سې آگاه کریں. - قبول کریں کې آپ کی مدد کی ضرورت ېې اور یې ایک قوی قدم ېې. 2. **پشتونی اور حمایت:** - ایک پشتیون گروه یا شفاکار شخص سې مدد مند ېوں. - اپنې تجربیات، احساسات اور چالشات کې بارې میں باز باشیں. 3. **استراتژیهای مقابله:** - سالم رویکار اور فعالیتها پیدا کریں جو آپ کو مواد سې دور رکنې میں مدد کرتې	(Recovery Kernel) یې ایک جامعه محور چارچوب تهیې جو قومې کی مدد کرنې و انهیں ېمیشې کې لیې قابل بهرانې میں مدد کرتا ېې. یې ایک سادې لیکن موثر طریقې ېې جو افراد کو اپنې ېمارې اور سلامتی کې لیې اقدامات نېیں اٹهانې میں مدد کرتا ېې. چارې ## سترہ: 1. **آگاهی اور تعلیم:** - آگاهي بڑهائین: افراد کو اعتیاد، انهیں ېلک کرنې کې عواقب، اور پهر سې سلامتی کې لیې اقدامات کې بارې میں تعلیم دیں. - منابع درمیانې بڑهائین: کتابان، ویدیوها، اور آنلاین محتوای مفید کو در دست رس قرار دېین تاکې انهیں خودی تعلیم حاصل کرنې میں مدد مل. 2. **پشتیبانی گروه:** - گروه حمایتی تشکیل دین: افراد اعتیاد کا سمجهہ رکهنې والې لوگوں کا ایک گروه بنائیں جس میں انهیں اپنې تجربیات، مشورتې، اور مدد اشتراک کرنې کی اجازت دی جائې. - محفل کا نظم: منظم جلسات یا محافل ترتیب دین جو ایک امن اور حامی محیط فراېم کرتې ېیں تاکې افراد اپنې قضایا کا اشارې کر سکیں. 3. **مدد کاروں کا دستاوب:** - مدد کاروں کی تایید

	کو لگاتا ہوئی پیش **:کریں اپنا - اہداف کو پورا کرنے کے لیے ایک برنامہ بنائیں. مثلاً، اپنا روزانہ میں ورزش کا وقت نکالنے کے لیے، آپ کے موبایل میں یادداشت تنظیم کریں یا ایک دیاری کر کریں. 4. حمایت** سیستم **:بسازو قابل - اعتماد دوستان اور خانوادہ کے ساتھ ارتباط برقرار کریں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں. یہ افراد میں شامل ہون ہیں جو آپ کے اع	مشابہ مشکلات س گزر چوکتے ہیں. **3. استراتژی‌های **:مقابله اپنا - اعتیاد کے پچھلے کا مواجھہ کرنے کے لیے صحیح اور سالم استراتژی‌ها پیدا کیا. مثلاً، - تنش کے لحظات میں نفس لانا، یقین کا استعمال یا ایک سرگرمی کا انتخاب جو آپ کو منفی افکار س دور کرتا ہے.	گروپز اور مشاورہ جلسات ترتیب دیں جہاں آپ ساتھیانہ اور فهم کا تجربہ کر سکتے ہیں. 3. خود** کمک *:استراتژیوں * افراد کو - خود کمک ابزار و تکنیکوں س آشنا کریں، جیسے تنفس تمرینات، ذهنیت ریلکس کرنے کی روشوں اور مثبت افکار. یہ - استراتژیوں کا استعمال کرتے ہوئے انکھر پانی لانا، خواب لانا اور روزانہ کاروں میں رہنے میں مدد کریں. 4. **	قوت کا حساب کرتے ہوئے، آپ کی نیازات کو پورا کرتا ہے. 4. پیرامید** بسازن:** ایک قوی پیرامید بسازن جو آپ کو خود راہ پر رہنے، قوت پیدا کرنے اور دوسرے لوگوں کی مدد کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ شامل دوستان، خانوادہ، حمایت گروپ، اور متخصصان کا شبکہ ہو سکتا ہے. ## یادداشت: یہ فریم - ورک	پرانے و* - رواج کے لیے *تکنیکوں * استرس کے انتظام میں مدد کرنے *والے ہر نوع آسان* - ہونے والے اهداف تعیین کرنا اور انہیں پورا *کرنا 4. ** پیروزیوں کو **:حفظ کرنا رهایی کے - بعد، نئی عادت و رواجوں کو ادام نگه جانا اپنے کامیابی کا کلید ہے. :یہ شامل ہے * -	.ہیں - استراتژی‌های مدیریت استرس اور اضطراب سیکھیں. 4. پیروی** اور **:حمایتی ایک - منظم برنامہ کا پیگیری کریں جو آپ کی رهایی اور سلامت میں مدد کرتا ہے. حمایتی - شبکه‌ات کو شامل کریں اور ان س ارتباط مند ہیں. مهم** **:نکات یہ پهر ایک - سفر ہے، اور پیشرفت کرنے میں وقت لگے گا. خود کو - بخشش کریں اور صبر کریں. حمایتی - شبکه‌ات کو پیدا کریں اور ان س ارتباط مند رہیں. اگے ب -	
هفته ۴۲	پہ چار # سترہ ی خپلی کے لپاره ریکوری کیل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کے راستے پر مڈ کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحله کا ایک نظام	پہ چار # سترہ ی خپلی کا نور (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے. یہ ان افراد کے لئے ہے جو مواد سوء مصرف یا انڈیکیشن	پہ چار # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور چارچوب تھیرے جو قومه کی مدد کرنے و انهیں ہمیشه کے لیے قابل بهرانے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک قدم به قدم رویکت ہے	پہ چار # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحله کا ایک نظام	پہ چار # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور چارچوب تھیرے جو قومه کی مدد کرنے و انهیں ہمیشه کے لیے قابل بهرانے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک قدم به قدم رویکت ہے	پہ چار # سترہ ی خپلی کے لیے ریکووری کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں رهایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک سادہ لیکن موثر طریقہ ہے	پہ چار # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوری کیل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور سترہ چارچوب ہے جو اپنے ہمارہ اور سلامتی کے قیام میں مدد کرتا ہے. :چار سترہ ## 1. آگاهی اور** **:تعارف

خود را معرفی - کریں اور پھر فرد کو یہ ائ کہ وہ کجا ہیں۔۔۔ اور کیا ہمیشہ کہ لیے قابل بھرانہ میں مدد چاہیں. آپکہ خپلی کہ بارہ - میں صحبت کریں، شامل پریشانی، درد، اور اس کہ علاج کہ لیے سہ ہمیشہ کہ لیے قابل بھرانہ کہ روش.	جو آپ کو خود را برہر آوری اور پڑھاوری کہ لیے ابزار دیہ. چارہ ## قدم: 1. **آگاهی و پذیرش:** آپ کہ - ڈرگہ کا شناخت کریں اور ان کی قبول کریں. یہ ایک قوی قدم ہے جو شروعات میں ہی ڈرگہ سہ بجھنہ میں مدد کرتا ہے. 2. **پیرامید بنانا:** اپنہ - ریکوری کیرل (Recovery Kernel) کو بنانا شروع کریں. یہ ایک ذهنی ماپ ہے جو آپ کی قوت، ضعف، اور نیازات کو نشانی دیتا ہے. تمام جن چیزوں کو شامل کریں جو آپ کہ لیے مهم ہیں. 3. **استراتژیوں کا انتخاب:** پڑھاوری - اور خود را برہر آوری کہ لیے استراتژیوں کو انتخاب کریں جو آپ کہ لیے مناسب ہیں. یہ میں مشاورہ، گروہ درگونی، فعالیتوں، یا انٹرنیٹ ریسورسز شامل	جو افراد کو اپنہ ہمارہ اور سلامتی کہ قیام میں مدد کرتا ہے. چارہ ## سترہ: 1. **آگاهی و تعارف:** - خود را با اعتیاد اور ان کہ اثرات کا معرفی دین. - پهلہ ہمارہ تجربہ اور احساسات کو اشتراک کرین. - یقین کریں کہ آپ نہیں تنها ہیں اور مدد موجود ہے. 2. **هدف تعیین کرنا:** - اپنہ ہمارہ کہ لیے واضح اهداف قائم کریں، جس پر تمرکز کرنا چاہیں. - کوچک قدموں میں شروع کریں اور پیشرفت کو جشن لین. 3. **پشتونی و مدد:** - ایک قابل اعتماد شخص یا گروہ سہ مدد مند ہون، جو سرپرستی اور راهنمایی فراہم کرسکتا ہے. - حمایتی شبکہ بنانا، جس میں دوستان، خانواده، یا گروهوں کہ اعضاء شامل ہیں.	جو آسان، قابل دسترس اور مؤثر حمایت پہنچانہ کہ لیے طراحی کیا گیا ہے: 1. **آگاهی و تعارف:** - خود را اور ان کی اعتیاد کا شناخت حاصل کریں. - یہ فهمائیں کہ اعتیاد ایک بیماری ہے، اور آپ کو مدد کی ضرورت ہے. 2. **مدد طلب کرنا:** - اپنہ محنت کہ بارہ میں صحبت کریں اور مدد کا درخواست کریں. - یقین بنائیں کہ مدد طلب کرنا ضعف نہیں، بلکہ شجاعت ہے. 3. **پشتونی و حمایت:** - ایک قابل اعتماد شخص، گروه یا محفل سہ جھٹکا پیدا کریں. - ان کہ ساتھ مشورت کریں اور اپنہ تجربیات کو شریک بنائیں. 4. **درمان و پیگیری:** - ایک معالج یا سلامتی کارکار سہ مشورہ لین. - درمان کا حرفه ای	جو افراد کو اپنہ ہمارہ اور سلامتی کہ قیام میں مدد کرتا ہے. چارہ ## سترہ: 1. **آگاهی و تعارف:** - خود را بشناسید اور اپنہ اعتیاد کا شناخت حاصل کریں. یہ - فهمائیں کہ اعتیاد ایک بیماری ہے، اور آپ کو مدد کی ضرورت ہے. 2. **مدد طلب کرنا:** - اپنہ محنت کہ بارہ میں صحبت کریں اور مدد کا درخواست کریں. - یقین بنائیں کہ مدد طلب کرنا ضعف نہیں، بلکہ شجاعت ہے. 3. **پشتونی و حمایت:** - ایک قابل اعتماد شخص، گروه یا محفل سہ جھٹکا پیدا کریں. - ان کہ ساتھ مشورت کریں اور اپنہ تجربیات کو شریک بنائیں. 4. **درمان و پیگیری:** - ایک معالج یا سلامتی کارکار سہ مشورہ لین. - درمان کا	کہ جھنک میں ہیں اور انکی مدد کارنہ والوں کو آسان بناتا ہے. چارہ ## سترہ: 1. **آگاهی و تعارف:** - خود را معرفی کریں اور گروه کا مقصد سمجھائیہ. - مواد سوء مصرف کہ اثرات اور انکا پیشگیری کہ بارہ میں آگاهی فراہم کریں. 2. **ایک امن فضای بنانا:** - اعتماد اور محترم کردار کا محیط بنائیں. - هر نوع قضاوت یا برچسب زدن سہ اجتناب کریں. 3. **هدف تعیین کرنا اور برنامہ سازی:** - افراد کو اپنی اهداف و چالشوں کا انتخاب کرنا دیا جائہ. - ایک قابل دسترس برنامہ بنانا جو ان کی نیازوں کا خیر تعمیر کرہ. 4. **پشتیبانی و مسئولیت:** - منظم جلسات، مشاورہ اور حمایت گروهوں کا انتظام دین. - افراد کو	ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر موثر ہے: 1. **آگاهی و قبولی:** - خود کو اعتیاد کہ طور پر آگاه کریں اور اس کا قبول کریں. - پھر پھر، آپ کی سفر کہ لیے نیت اور انگیزیشن بنائیں. 2. **پھر گام:** - ایک قوی حمایت شبکہ بنانا. - ہمیشہ یار و مددکاروں سہ ارتباط رہا نگہ ریں. - نالوکسون (Naloxone) جیسہ ہمیشہ دسترس داروں کا استعمال کریں، جس کا استعمال اعتیاد کہ اثرات کو متوقف کرنہ میں مدد کرتا ہے. 3. **کامیابی اور پایداری:** - ایک منظم روتین بنائیں جو شامل ہو: صحت، تغذیه، اور روانی سلامت. - آپ کہ لئ یہاں ہمیشہ ہونہ والہ اهداف تعیین کریں. - خود کو نوں چالشوں سہ مُعاف

	بنانے کے لیے استراتژیوں کو لگاتار بڑھایا جائے. 4. **پائیداری اور پائیداری:** - آپ کی سفر میں ہر گام کا ارزیابی کریں اور ضروری ترمیمات کا انجام دیں. - یاد رکھی	ایک دوسرے کے ساتھ مسؤولیت نہیں بلکہ ایک مشترک سفر کے طور پر کار کرنا سیکھائیں.	4. **درمان و پیگیری:** - مناسب درمان گزینھوں کو کھولن اور ان کا پیگیری کرنا. - نالوکسون (Naloxone) جیسے نجات داروں کی معلومات حاصل کریں اور ان کا استعمال سیکھیں. - منظم روانچینی اور مشاورہ	کمک، مشاورے اور محافل سے ارتباط رکھین. **مھم:** یہ پڑھنے و آگاھی کا ایک فرآیند ہے. آپ کو خود کو اور آپ کی محدودیتوں کو سمجھنے کی ضرورت ہے. اگر شرایط شدید ہو، فوراً حرفہ ای کمک لگانا ضروری ہے.	پیلان بنائیں اور اس کا پکھوانے میں مدد کریں. - نالوکسون (Naloxone) جیسے ہمیشہ کے لیے قابل دسترس داروں کی معلومات حاصل کریں. 5. **آپنے آپ کو مدد کرنا:** - خود را	اجرا اور پیگیری:** - انتخاب کردے استراتژیوں کو لگاتار اجرا کریں اور پیگیری کریں. یاد رکھیں کے	وسکھیں.
ھفتے ۴۳: **- پنبنہ ورش: اپنے کمانڈ اور خارائی پر تمرکز کریں. یہ ھفتے، استراتژیوں کی بررسی کرینجاں نے آپ کو پلے ھفتوں میں مدد کی ہے.** **- مکمل کاری:* اپنے * کچھ کاموں کو تکمیل کریں جو آپ کے**	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رھایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پورے طور پر مؤثر ہے: 1. **آگاھی اور قبولی:** - خود کو اعتیاد کے مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب سے آگاہ کریں. - قبول کریں کے آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے. 2. **پشتونی	پہ چارے # سترہ ی خپلی کا ھستہ (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ چارچوب ہے جو قیام و حمایت کے لیے یک سسٹول محیط بنانے میں مدد کرتا ہے. یہ آپ کو خود خپلی، پشیمانی اور اصلاح کے درمیان ایک منطقی راھی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. چارے ## سترہ: 1. **آگاھی اور قبول:** - خپلی کا فیصلے لینا اور اسے قبول کرنا. - آپ کے ڈیٹا اور تجربات کو سمجھنا بدون کے کسی کا قضاوت کیا	پہ چارے # راھی کے لئے ڈیپ آرکیت (Recovery Kernel) دہ بھارے ٹھ براے راستی اور انتعاش کے لیے، ڈیپ آرکیت ایک قوی فریم ورک ہے جو کامیونیتی کی مدد کرتا ہے. یہ ایک سادے لیکن موثر طریقے ہے جو افراد کو انتعاش کے راستے پر لے جانے میں مدد کرتا ہے. اس طرح** شروع کریں:** 1. **آگاھی بھرائی:** - ڈیپ آرکیت کا معارف اپنے آپ کو اور دوسروں کو دیں. یہ شامل ہے: - انتعاش کے مختلف روش - نالوکسون	پہ چارے # سترہ ی خپلی کا ھستہ (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے. یہ آپ کو خود را بہر آوری پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیں گا چارے ## سترہ: 1. **آگاھی اور تعلیم:** - آپ کے جامعہ میں و اعتیادن کے بارے میں آگاھی بڑھائے. - تعلیمی جلسات ترتیب کریں جو ناشناس، قیام، اور پشتیبانیت کے	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکووری کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں رھایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک سادے لیکن موثر طریقے ہے جو آپ کو خود را بہر آوری اور پڑھاوری کے لیے ابزار دیے. چارے ## قدم: 1. **آگاھی و شناخت:** - آپ کے ڈرگ کا فہم کریں. یہ شامل ہے کے کیا آپ کو کیا ہنڈا ہے اور آپ کی رھایی کے لیے کیا ضروری ہے. - خود را	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکووری کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں رھایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک سادے لیکن موثر طریقے ہے جو آپ کو خود را بہر آوری اور پڑھاوری کے لیے ابزار دیے. چارے ## قدم: 1. **آگاھی و شناخت:** - آپ کے ڈرگ کا فہم کریں. یہ شامل ہے کے کیا آپ کو کیا ہنڈا ہے اور آپ کی رھایی کے لیے کیا ضروری ہے. - خود را	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو انکشاف اور رھایی از اعتیاد کے راستے پر مرگی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور مؤثر ہے: 1. **آگاھی و قبولی:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کرنا اور اسے قبول کرنا کے یہ ایک بیماری ہے جسے درمان کی جائے. - پھر انچال کرنا کے اعتیاد کے عواقبی ہیں لیکن آگے بڑھنے سے روکا جا سکتا ہے. 2. **حمایت و پشاندی:** - ایک امن اور غیر قضاوت کرنے والے محفل میں انکشاف کرنا کے اس کے لیے خوشی و پشاندی اپنے سفر کا حصے ہے. - ارتباط برقرار کرنا سے دوسرے افراد جو مشابہ تجربیات کو پشت سر کیا ہے اور انکھا حمایت فراہم کرتا ہے.	

3. **استراتژی واقدام:** - شخصی استراتژی بنانا کہ اس بات کا روڈ ماپ کیا گیا ہے کہ چھطرھر قدم کا پ کرنا ہے: - شناسائش:**** اعتیاد کے علل اور تاثیرات کو فھمن. - برنامہ بندی:**** کوتاہ مدت اور بلند مدت اھداف تعیین کرنا. - اقدام:** مثبت** اقدامات لگائی جائیں، مثلاً ڈایری ورن، نوین عادات س	ہر آوری کہ مختلف طریقوں س آگاہ کریں، جیس مدیتیشن، ذھنیت تراپی، یا ڈایگرمیک بھاڑیوں کا استعمال. روتین بنانا	پیر** 2. **حمایت:** - ایک پشتیبان گروہ یاب یا ایک مشاور س ملاقات کریں جو آپ کی سفر میں مدد کر سکیں. - خود کو ہمیش قابل اور بدون قضاوت کا احساس دینا، جس س آپ آسانی س ہر آ سکت ہیں.	3. **استراتژی بندی:** - اپن رھایی کے لیے ایک بلو پرینت بنائیں. یہ شامل ہے کہ آپ کیا چاہت ہیں، کیا ترس ہے، اور کیا آپ کو مدد کی ضرورت ہے. - کوچک اھداف قائم کریں اور انہیں پورا کرن	لیے استراتژیوں پر کمرا دیت ہیں. 2. **پشتیبانی گروہ:** محکم و - قابل اعتماد گروہ تشکیل دیں جو افراد کو اشتراک کرد تجربیات اور احساسات شریک کرن کی اجازت دیت ہیں. - گروہ میں، افراد میں س ہر کسی میں س پوچھا جاسک، "میں کیا ہو رہا ہوں؟" اور "تو کیس ہر آ رہا ہو؟" 3. **پشتیبانیت برنامہ:** - پروفیشنل پشتیبانیت ارائہ کنن کے لیے مشاوران اور صحت کاروں کی ایک شبکہ قائم کریں. یہ شامل - روانشنی، مشاور، اور ضروری ڈاکٹرینگ خدمات میں ہوگا. 4. **اقدام کرن کا وقت:** - آپ کو پڑ قدم ل کے بھی پشتیبانیت فراہم کرنا چاہیے، جیس نالوکسون (نال	(Naloxone) کا استعمال اور اس کا اھمیت جنریک و - خاصتیاں جو انتعاش پر تأثیر دیتی ہیں 2. **پشتیبانی گروپ پیدا کریں:** ایک امن اور حمایتی محیط میں دوسروں س مل کر، تجربیات تبادل کریں اور ھمدیگر کو مدد کریں. 3. **آنا-تاز کرنا:** انتعاش کے راست پر پہنچن کے لیے، خود کو آنا-تاز کرن کی طرحوں کو اتخاذ کریں. یہ شامل ہے: - صحت کا خیر مراقبت - مثبت تفکر اور عادات بدنی و - روحی فعالیت 4. **مدد طلب کریں:** اگ آپ یا کسی کے لیے انتعاش ضروری ہو، وہ وقت ہے کہ پروفیشنل مدد چاہیے. نہیں ہن، "مھم نہیں" کہنا	جائے. 2. **پشینہ س ساتھ چلنا:** - پشیمانی اور اصلاح کے لیے ایک منظم روت کا انتظام دینا. - خپلی کے علل اور اثرات پر تفکر کرنا، اور اس سمجھنا کہ یہ ایک سفر ہے. 3. **استراتژیوں کا انتخاب:** - آپ کے لیے کارگر استراتژیوں کو انتخاب کرنا: مشاور، گروہ حمایت، یا انفرادی فعالیتوں میں اشتراک. - ایک برنامہ بنائیں جو آپ کے نیازوں اور ترجیحوں کا مطابقت رکھے. 4. **عملی کردن اور پیگیری:** - خود کو متعھد کرنا اور استراتژیوں کو عملی کرنا. - پیشرفت کو ریکارڈ کرنا اور ضروری ہونے پر بازبینی کرنا. - مثبت تفکر اور خود حمایت کا تعلیم دینا. یاد رکھنایا: یہ سفر شخصیتی	اور حمایت:** - ایک پشتیون گروہ یا شفاکار شخص س مدد مند ہوں. - اپن تجربیات، احساسات اور چالشات کے بار میں باز باشیں. 3. **استراتژیهای مقابلہ:** - سالم رویکار اور فعالیتھا پیدا کریں جو آپ کو مواد س دور رکنے میں مدد کرتے ہیں. - استراتژیهای مدیریت استرس اور اضطراب سیکھیں. 4. **پیروی اور حمایت:** - ایک مستمر منظم برنامہ کا پیگیری کریں جو شامل مشاورہ، گروہ درگہکاری یا درمان ہو. - جامعہ کی مدد س خود کو پوری طور پر متعادل اور صحت میں رکنے کا تلاش کریں. یاد رکھیں کہ یہ ایک سفر ہے، اور ہر قدم پر پیشرفت ہوتا ہے. خود کو مہربانی و حمایت دیں، اور دوسروں کو بھی یہی	**رہنے کے لیے ضروری ہیں، جیس روزانہ روتین، مدیتیشن یا کوئی دیگر نشستہی. - **سپریٹ میں ہونا:** اپنے سپریٹ کا فائدہ لینا جاری رکھیں. یہ آپ کو استقامت اور پوری ہمت س کار کرنے میں مدد کرے گا. - **معاشرہ:** اپنے معاشرہ کے ساتھ ہی س ارتباط برقرار کریں اور ان س پشتیبانی و مدد مہم گین. یاد رہے، نہیں رہنے والے لوگوں کا ساتھ

ہونہ میں بہت قوت ہوتی ہے. - ** آگاہی: آپ کی پیشرفت اور چالشوں پر فکر کریں. یہ آپ کو آگاہ بنایا گا کہ کیا کار کر رہے ہیں اور کیا ترمیم کرنا ہے. - ** محرومیت سے بچاؤ:** اگر بھی اپنے آپ کو محروم کرنے والے عوامل سے بچاؤ، جیسے ڈر و اضطراب. یاد رکھا ہے	چیز دیں.	ہے، اور ہر کس کا راھی خاص ہے. لیکن،					
ہفتہ ۴۴ (Hafta 44) (در اینجا، "ہفتہ" به معنای هفته است.)	پہ چارہ # غگی خواکنہ کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور چارچوب ہے جو قیام اور حمایت کے لیے ہدایات فراہم کرتا ہے. یہ آپ کو خود را بہتر آوری، پھر اندرونی	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا نورہ (Recovery Kernel) **:مقدمه** یہ ایک جامع فریم ورک ہے جو کامیونیتی کے لیے ریکوررۍ ہیل پرستانے کی تسهیل کرنے کا مقصد رکھتا	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوریۍ کیل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایۍ از اعتیاد کے راستے پر مڈ کرنے میں مدد کرتا ہے.	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوریۍ کیل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایۍ از اعتیاد کے راستے پر مڈ کرنے میں مدد کرتا ہے.	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامع فریم ورک ہے جو کامیونیتی کے تعاون سے ادمان سے بچاوں اور ان کا پورا ہونے میں مدد کرتا ہے. یہ طرح	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا نورہ (Recovery Kernel) **:مقدمه** یہ ایک جامع فریم ورک ہے جو کامیونیتی کے لیے معافیت و انکشاف کے لیے ہے. یہ آپ کو خود راہ پر لانا،	پہ چارہ سترہ ی # خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعه محور چارچوب تھے جو قومے کی مدد کرنے و انهیں ہمیشہ کے لیے قابل بهرانے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک قدم به قدم رویکت ہے جو افراد کو اپنے ہمارے اور سلامتی کے لیے استراتیجی قائم کرنے میں مدد کرتا ہے. :چارہ سترہ ##

1. **آگاہی اور قبولی:** - خود کو ہماری حالت اور نیازات کا شناخت دیں. - قبول کریں کہ تغییر اور بھبود ایک فرستہ ہے، اور تمہیں اس میں مدد کی جائے گی. 2. **ہدف قائم کرنا:** - واضح اور قابل دستیاب اہداف تعیین کریں جو تمہیں اپنے ہمارے لئے پہنچانے میں مدد کرتے ہیں. - کوچک قدموں کو تعریف کریں اور ان کا جھل کرنا شروع کریں. 3. **پشتونی اور مدد:** ایک قوی پشتونیت شبکہ بنانا، جو شامل دوستان، خانوادہ، اور مددگاران ہے. - مدد گیری گروھوں اور مشاور کا استفاد کریں جو تمہیں پشینہ چلنا سیکھاتے ہیں. 4. **استراتیجیوں کی تدوین:** اپنے سلامتی کے لیے: - استراتیژی قائم کریں، جیسے روزانہ روتین، ورزش، اور تغذیہ. - مدیریت استرس اور احساسی تنظیم کا تعلیم حاصل	خپلی کا پیمایش کرنا اور اپنے صحت و خوشحالی کے لیے اقدامات لگانا سیکھایا ہے. چار قدم**اصلی:** 1. **خود را شناخت کرنا:** آپ کے - خپلی کے سبب کا پوری طور پر آگاہی حاصل کریں. - اپنے قوی اور ضعیف جانوں کو شناسایہ کریں. - خود کو بہتر سمجھنے کے لیے ریکارڈز اور انعکاس کا استعمال کریں. 2. **ایک حمایتی شبکہ بنائیں:** - قابل اعتماد دوستان اور خانوادہ کے ساتھ ارتباط برقرار کریں جو آپ کی مدد کر سکیں. - محکمے یا حمایت گروھوں میں شامیل ہو جائے جنہیں آپ اعتماد کر سکیں. - ایک حمایتی شبکہ کا بناوٹن اپنے معافیت کے لیے ضروری ہے. 3. **استراتژیوں کا انتخاب:** معافیت -	کے مراحل کا پیگیری کرتے ہوئے، افراد کو خودی قوت و توانائی دیتا ہے تاکہ انہیں ادمان سے بچاؤں اور نئی زندگی شروع کریں. چار ## سترہ: 1. **آگاہی اور قبول:** خودت کو - ادمان کے طور پر آگاہ بنا اور اسے قبول کرا. یہ ایک قوی قدم ہے جو شروعات میں ہی ہمیشہ ضروری ہے. 2. **پیرامد کا انتخاب:** آپ کو - ایک مناسب پیرامد (معالج یا مشاور) کا انتخاب کرنا چاہئے جس سے آپ کی زبان و ثقافت میں راحتی ہو. یہ کسی بھی معتبر اور مجرب فرد میں ہو سکتا ہے جو ادمان سے بچاوں میں خوارق کار کر چکا ہے. 3. **پارچے کرنا اور برنامہ بنانا:** آپ اور - آپ کا پیرامد مشرکانہ ایک بازی پہنچائی (برنامہ) بنایا جاتا ہے جو ادمان کے علاج، انتظارات،	یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طرح سے مؤثر ہے. مرحلہ ## ۱: انعکاس اور قبولی (Reflection and Acceptance) خودت کو - اپنے اعتیاد کا شناخت دیں اور اس کی قبول کریں. پھر، اپنی - رھایی کے لیے کمک میں ملنے کی ارادہ بنائیں. یہ مرحلہ - آسان نہیں ہے، لیکن یقین رکھیں کہ آپ تنہا نہیں ہیں اور کمک موجود ہے. مرحلہ ## ۲: برنامہ ریزي اور آمادگی (Planning and Preparation) ایک قوی - حمایت نظام بنانا شروع کریں، جس میں دوستان اور خانوادہ شامل ہون. اپنے رھایہ - کے لیے ایک بلو پرینٹ بنائیں، جو آپ کے لئے مناسب ہے. ضروری - منابع اور معلومات کو جمع کریں، جیسے نالوکسون (Naloxone)	یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور پوری طور پر مؤثر ہے: 1. **آگاہی اور قبولی:** خود کو - اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. پھر پھر، - یہ سمجھیں کہ رھایہ ممکن ہے اور آپ اس کی قدرت دار ہیں. 2. **پیرامید کا بناوٹ:** اعتیاد کے - علاج کے لیے ایک قوی بنیاد بنائیں. یہ شامل - ہو سکتا ہے: روانشناختی مشاور، گروہ حمایت، اور آگاہی برائے کارگاہ. 3. **استراتژی کا انتظام:** ایک - شخصی برنامہ بنائیں جو آپ کے لیے کام کرنے والا ہو. - استراتژیوں میں شامل ہونے میں: روزانہ روتین، تناں کی نظم، اور اضطراب مدیریت کے تکنیک. 4. **پیروی اور حمایت:** برنامہ کو - پورا کرنا اور	ہے. یہ آپ کو خود را پیدا کرنے، ڈیپندنسیز سے بچنے اور ریکورری ہونے کی سفر میں مدد کرتا ہے. کروبیں:** 1. **خود آگاہی:** اپنی - ضعف، قوت اور ترجیحات کو شناسایی کریں. - ڈیپندنسی کے علل اور اثرات کا تحلیل کریں. 2. **ہدف تعیین کرنا:** ریکوررری - کے لیے واضح اور قابل دسترس اھداف قائل شوید. اپنی - پہلی قدم کے لئے یک نقشہ بنانا شروع کریں. 3. **پشتونگی:** ایک - حمایتی شبکہ بنائیں جو آپ کو ڈیپندنسی سے بچانے میں مدد کرے. - خود را با دوسرے ریکوررھا اور حمایت کنندگان ارتباط دین. 4. **استراتژی کا انتخاب:** اپنی - نیازوں اور ترجیحات کے مطابق علاج کے مختلف روشوں کو بررسی	سلامتی اور خوشحالی کی طرف پیش لے جانے میں مدد کرتا ہے. ## چارے غگی: 1. **آگاہی اور قبولی:** خود کو - آگاہ کریں کہ قیام یک پروسے ہے، اور اس کا حصے لنا ضروری ہے. قبول - کریں کہ آپ میں تغییر لانا سمجھا جا سکتا ہے اور قیام کا راستے پیدا کر سکتے ہیں. 2. **ہدف تعیین کرنا:** واضح - اھداف بنائیں جو آپ کے لیے قابل دسترس اور معنادار ہیں. کوچک - قدمونوں میں شروع کریں، جیسے روزانے ٹکنیں یا ہفتانہ کی تازگی کا برنامہ. 3. **پشتونی اور حمایت:** ایک - پشتیان گروپ یا دوستان کے ساتھ ارتباط برقرار کریں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں. قیام کے - دوران، اپنے تجربوں اور احساسات کو شریک کریں. 4. **

	کارکردن اور اندرونی **:تغییر مثبت - عادات اور رفتاروں کو ادا کریں، جیسے نمنے، تمرین، یا مدیتیشن. خود را - چالش دےین و نوےیں کے مناطروں سے بچا جانا سیکھیں.	.کریں ایک - استراتژی چون کےرین جو آپ کے لیے کام کرے. 5. **:اجرا** خود را - پورا قیام کرنا شروع کریں اور اپنے اهداف کو حاصل کرنے کے لئے قدم بڑھائید. چالشوں - کا سمجھنے اور ان کا مقابله کرنے کے لیے	خود کو حمایت کرنا. یے مرحله - شامل ہو سکتا ہے: منظم جلسات، گروہ حمایت، اور مثبت تفکر کی تمرینات. یاد رےا کے ریکیوری ایک سفر ہے، اور اس کے لیے وقت اور صبر لازم ہے. لیکن، یے ممکن ہے اور آپ اس کو پورا کر سکت	کی تبلت یا دوسرے مدد گار مواد. مرحله ## ۳: اقدام اور پشتیبانی (Action and Support) اپنے بلو - پرینت کا کریں ہےپ اور اقدام کرتے ہوئے خودت کو حمایت دیں. اگر ضروری - ہو، حرفه ای مدد کاروں سے مشورے لےین یا انکشاف مرکزوں میں ےرڈ مند ے	اور قریب زمانے میں چالشوں کا سامنے کرنے کے لیے ہے. 4. **پیروی اور حمایت**: برنامه کے - مطابق پیروی کریں، جلسات میں شرکت کریں، اور خودی قوت کا است	کے لیے مختلف تکنیکوں اور استراتژیوں کو اتخاذ کریں. ذهن کے - صحت و بدنی تمرینات، مدیتیشن، یا دیگر آرامش تکنیکوں کو شامل کریں. اپنے - روتین میں مثبت عادات جگے بدلائیں اور ادا کریں. 4. ** اقدامات کا **:پیگیری خود را - متعهد کری	

د ماه ۱۱: پایبندی به مکمل‌ها

_____ میثیلفولات ☐ ویتامین ب۱۲ ☐ منیزیم ☐ تیانین ☐ تیروزین (قوی‌دل) ☐ دیگر
:ماه ۱۱

:جلسات تمرینی تکمیل شده: _____ میانگین خواب: _____ ساعت بیماری یا استرس‌های قابل توجه
_____
:ماه ۱۱ بزرگ‌ترین دستاورد این ماه

ماه ۱۲ - بازسازی محیطی

هفته	مود یا حال روحی فرد، یک عنصر کلیدی در روند بهبود و بازیابی است. یک انڈی کا حالت، امیدواری اور اعتماد به نفس دن تناوب میں شامل ہیں. آپ کی حال روحی سے آپ کو درمان اور حمایت کو نحوی تصمیم لگانے میں مدد میلتی ہیں. خوش حال و مثبت افراد، بھل کو قوی ترین ابزار ہیں جو انہیں چالشوں سے نکلنے اور زندگی میں نوا چلنے کی طرف لڑنے میں مدد کرتی ہیں.	انرژی # **۱. انرژی خا اهمیت:** انرژی حیات و تحرک دے نگره ست. چاں ہم پھر کو چی ڈھرا ہو، انرژی ہی جو ہیں میں پیش می‌کهاد اور ہیں کارانے کی توانا دیتے ہیں. **۲. انرژی کے انواع:** انرژی مختلف اشکال میں موجود ہیں: - انرژی جسے ہم غذا از طریق کالریون سے حاصل کرتے ہیں. - انرژی جسے میں خواب اور راحت سے پیدا ہوتا ہیں. - انرژی جسے ہم فعالیت بدني، دنے مثلاً د یا وزن بلند کرنے سے تولید کرتے ہیں.	خواب # ## خواب کا اهمیت خواب یک فرآیند طبیعی و ضروری برای سلامت جسمی و روانی انسان است. این زمان مهمی برای تجدید قوا، پردازش اطلاعات روزانه، و حفظ عملکرد مناسب مغز و بدن می‌باشد. ## راه‌های بهبود کیفیت خواب: 1. **روتین منظم خواب:** سعی کنید هر شب در یک زمان مشخص بخوابید و صبح‌ها در ساعت ثابتی از خواب بیدار شوید. این کار به تنظیم ساعت بیولوژیک ی بدن کمک می‌کند.	د استرس ہی چے کہ ہم کو زندگی کے مختلف جنبهں میں اضطراب، نگرانی اور ترس کی احساس ہوتی ہے ایک معمولی انسانی واکنش ہے، لیکن جب اس کا سطوح بڑا ہو جائے تو میتهی کا کام شروع ہو جاتا ہے انسیتی کے علاج کے لیے، یہ مهم ہے کہ: 1. **آگاهی بنائیں:** استرس کے علل اور اثرات کو سمجهیں 2. **تناں باقی رہیں:** نئی چیزوں، مثل مدیتیشن، یوگا یا تنفس تمرینات میں اشتراک کریں 3. **نظم دہینا:** روزانے کے کاموں	دهوژه	پہ # چاره‌ی سمر (Recovery Kernel) په چاره‌ی سمر، یه چارچوب جامعه‌یی دے که به هدف تسهیل بازسازی و حمایت از افرادی که با مشکلات مواد مخدر دست و پنجه نرم می‌کنند، طراحی شده. یو یک رویکرد جامع است که شامل نگرش‌ها، ابزارها و منابع مختلف برای کمک به افراد در مسیر بازسازی و بهبود زندگی شان می‌باشد. ## قدم‌های په چاره‌ی سمر: 1. **آگاهی و پذیرش:** - آگاهی از وابستگی مواد مخدر به عنوان	نوت‌ها # - هدف:** این ** فریم‌ورک برای تسهیل روند بهبودی و حمایت از افراد در مسیر رهایی از اعتیاد طراحی شده است. - رویکرد:** ** ترجمه باید طبیعی، روان و مطابق با زبان و فرهنگ محلی باشد. حفظ معنای اصلی و انتقال احساسات مرتبط ضروری است. - اصول:** - ترجمه دقیق اصطلاحات پزشکی و مربوط به اعتیاد را تضمین کنید. - هیچ محتوای اضافی یا توصیه‌های فراتر از متن منبع اضافه نکنید. - اطلاعات اضطراری یا شماره تماس‌های بحرانی را فقط در صورت وجود در متن منبع شامل شوید. - اصطلاحات کلیدی را به زبان اصلی خود حفظ کنید (مانند Recovery Kernel، Naloxone و غیره). - ساختار متن، از جمله شماره‌گذاری، لیست‌ها و جداول را حفظ کنید.

اولین گام مهم است. قبول کردن وجود مشکل، کلید شروع سفر به سوی بازسازی است.

- یاد بگیرید که وابستگی رو به عنوان یه بیماری درک کنید، نه به عنوان ضعف شخصی.

2. **هدف‌گذاری و انگیزه:**
- اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت مشخص کنید. چی می‌خواهید از این سفر به دست آورید؟ آزادی از مواد مخدر، بهبود روابط، یا دستیابی به سلامتی جسمی و روانی؟
- انگیزه‌های خود را بنویسید و به یاد داشته باشید که چرا این مسیر را

اور خواب کی روتین بنائیں۔

4. **سالم غذا خوری:** تعادل دار اور مغذی غذا اپنی روتین میں شامل کریں۔

5. **بدن فعال رکھیں:** منظم طور پر ورزش یا بدنی فعالیت کا پیگیری کریں۔

6. **ساکت محفل پیدا کریں:** یک سکوت یا طبی محفل میں اشتراک کرکے اپنی احساسوں کو بیان کریں۔

7. **مدد طلب کریں:** جب بھی آپ کی حال بد تر ہو جائے، دوستان، خاندان یا ایک محترف مشاور سے مدد گیں۔۔۔م

یاد رکھیں کہ استرس کو کامل طور پر نہیں

2. **محیط خواب آرام:** اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما تاریک، آرام و خنک است. از نورهای مزاحم و صداهای بلند دوری کنید.

3. **اجتناب از محرک‌ها قبل از خواب:** حداقل یک ساعت قبل از خواب، از استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی مانند تلفن همراه یا تلویزیون خودداری کنید. این دستگاه‌ها می‌توانند بر الگوی خواب شما تأثیر بگذارند.

4. **فعالیت بدنی منظم:** ورزش منظم در طول روز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب

۳. انرژی ڈاراندن:

انرژی کو بہتر ڈاراندن اور منظم کرنا ضروری ہے:

- **روتین:** ایک ثابت روتین بنائیں جو شامل ہو ہر روز کے کاروں، خواب کے وقت، اور استراحت کے لحظات.
- تغذیه **صحیح:** سالم اور متعادل غذا لے جس میں تمام ضروری مواد موجود ہون.
- **تحرک:** روزانه کافی بدنی فعالیت شامل کریں.

۴. انرژی کا مدیریت:

انرژی کو بہتر مدیریت کرنے کے لیے:

- **اولویت د:** اپنے کاروں

انتخاب کرده‌اید.

3. **پیدا کردن حمایت:**
- یافتن یک گروه حمایتی یا جامعه‌یی که بتوانید در آن اعتماد کنید، حیاتی است. با افرادی که تجربه‌های مشابهی دارند ارتباط برقرار کنید.
- از منابع موجود در جامعه‌یی خود استفاده کنید: گروه‌های بازسازی، مراکز مشاوره، یا سازمان‌های غیردولتی.

4. **برنامه‌ریزی درمان:**
- با یک متخصص بهداشت روان یا پزشک مشورت کنید تا برنامه‌ای شخصی‌سازی‌شده برای درمان وابستگی مواد مخدر

میشه روکا جا سکتا، لیکن یه اس بات کا مطلب نیں که آپ تنهایی ی رئیں مدد ملن

کمک کند، اما سعی کنید تمرینات شدید را چند ساعت قبل از خواب انجام ندهید.

5. **رژیم غذایی سالم:**
- از مصرف کافئین و نوشیدنی های الکلی قبل از خواب خودداری کنید. همچنین، وعده‌های غذایی سنگین را به زمان‌های دورتر از زمان خواب موکول نمایید.

6. **مدیریت استرس:**
* تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن یا تنفس عمیق را امتحان کنید تا ذهن خود را قبل از خواب آرام کنید.

7. **اجتناب از ناهارخوا ی:**
سعی کنید در

میں اولویت تعیین کریں اور ضروری کاروں پر تمرکز کیجئے.
- **استراحت خود:**
کو استراحت دینا نہیں بھولیا، کیونکہ راحت ونا انرژی کو تجدید ک

		طول روز به اندازه کافی بخوابید و از کمبود خواب جبران‌شده (ناهارخواری) خودداری نمایید. ## اگر مشکلات خواب دارید: - اگر با مشکلات خواب مداوم مواجه هستید، با یک متخصص بهداشت روان یا پزشک مشورت کنید. آنها می‌توانند علت اصلی را تشخیص داده و راهکارهای مناسب را ارائه دهند. - در صورت نیاز، از درمان‌های رفتاری شناختی	طراحی شود. - در مورد روش‌های درمانی مختلف مانند مشاوره، گروه‌های حمایتی، یا مداخلات پزشکی بحث کنید. 5. **اجرای استراتژی‌ها:** - قدم به قدم پیش بروید و از استراتژی‌هایی که برای مقابله با علائم ترک، مدیریت اشتیاق، و جلوگیری از نوسانات استفاده می‌کنید، پیروی کنید. - تکنیک‌های مدیریت استرس و آرامش را بیاموز					
هفته ۴۵: - **پیشرفت کلی:** - **زمانی که ساعتها، اپنی پیشرفت کو	په چار# غڑی کی لئی ریکوری کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنی ڈرگ میں ریکوری کی	په چار# ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کی لیے یک جامع	په چار# ستره ی خپلی کی لیے ریکوری کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنی ڈرگ میں	په چار# ستره ی خپلی کی لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از	په چار# ستره ی خپلی کی لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از	په چار# ستره ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کی لیے یک جامع	په چار# ستره ی خپلی کی لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کی طریقوں میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس،

اور پوری طور پر مؤثر ہو: 1. **آگاہی اور قبولی:** - خود کو مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقبش کے بارے میں آگاہ بنایا جائے. - قبول کریں کہ آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے. 2. **پشتونی اور حمایت:** ایک پشتیون گروہ یا دوستوں کا انتخاب کریں جو آپ کی مدد کر سکیں. - احساسات، ترس، اور چالشوں کو اشتراک گذار کرنے میں آسان ہون. 3. **استراتژیوں کا انتظام:** - انکشاف کرنے والے رفتار و عوامل کو شناسایی کریں جو مواد سوء مصرف کو تحریک کرتے ہیں. - جایگزینے استراتژیوں اور صحت کے نوین عادات کا انتظام دیں. 4. **پروگرس اور پایداری:** - کوچک موفقیتوں کو جشن لئے اور خود کو اعتبار دئے. - بلند مدت حمایت اور پیگیری کے لیے منابع پیدا کریں. تذکر:** یہ فریم ورک صرف تعلیمی مقصدوں کے لیے ہے. اگر آپ یا کسی کا معاشرہ کرنے والا شخص بحران میں ہے، فوراً محلي ہیلپ لاین (findahelpline.com) پر تم	سیستم فراہم کرتا ہے. یہ آپ کو خود را باور آوری، پشتیبانیت، اور انسانی قیام کے لیے ضروری ابزار دیں گا. چار ## سترہ: 1. **آگاہی اور تعلیم:** - آپ کے جامعہ میں د و اعتیادن کے بارے میں آگاہی بڑھائید. - تعلیمی جلسات ترتیب کریں جو ناشناسے، قیام، اور پشتیبانیت کے لیے استراتژیوں پر تمرکز کرتے ہیں. 2. **پشتیبانیے گروہ:** - محکم و قابل اعتماد گروہ تشکیل دیں جس میں افراد ناشناسے رازداری، همدردی، اور تجربیات شریک کر سکتے ہیں. - گروہ جلسات کو منظم کریں تاکے اعضاء ایک دوسرے کا حمایت کریں اور قیام کے راستے پر مشورت دیں. 3. **پشتوانے خدمات:** - محلی پشتیبانیت سرویسوں کا نتیجے لائید،	اعتیاد کے راستے پر مرگی پورا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور مؤثر ہے: 1. **آگاہی اور قبولی:** - خود کو اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. - پھر اپنے میشہ کے لئے ایک نوے برنامہ بنائیں. 2. **پشتونی اور حمایت:** - ایک معتمد اور محترم شخص سے بات میشہ صحبت کریں. - جو کسے اعتیاد سے جگے لانا ہے، اسے یاری اور فهم دے. 3. **استراتژی های رهایی:** - ایک شخصی رهایی پلان بنائیں جو آپ کے لیے کام کرتا ہو. - درمیان انشاء کرنے، ورزش، مدیتیشن اور دیگر تکنیکوں کا استفاد کریں. 4. **پیروی اور تقویت:** - آپ کے پلان کو پورا کرنے میں ثابت قدم رہیں. باقی رہیں	مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان قابل دسترس اور مؤثر حمایت پہنچانے کے لیے طراحی کیا گیا ہے: 1. **آگاہی اور قبول:** - خود کو مواد سوء مصرف کے عواقبیں اور انکشاف کے علاج کے بارے میں آگاہ کریں. - قبول کریں کہ کمک جانا ایک قوت و ہی یک قدم ہے. 2. **پشتونی اور حمایت:** - ایک امنی، غیر قضاوتی اور محکم حمایت شبکہ بنانا. - دوسرون کے ساتھ تجارب کو شریک ہونا اور انکشاف کے سفر میں یک دوسرے کی مدد لانا. 3. **استراتژیوں کا انتظام:** - شخصی استراتژیوں اور تکنیکوں کا انتخاب جو انکشاف کو کنترل کرنے اور بھوڑنے میں مدد کرتے ہیں. - یہ شامل ہو سکتے ہیں: تنفس تمرینات،	رهایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک قدم به قدم گاید ہے جو آپ کو خود را بہتر درک کرنے، قوت پیدا کرنے اور اپنے ریکووری کے سفر میں پیش گام لگانے میں مدد کرتا ہے. قدم ۱: ## خود را شناختن - آپ کی ڈرگے کا پورا تفصیل لیں. کیا یہ یک اعتیاد، افسردگی، یا کوئی دیگر مشکل ہے؟ - آپ کے چالش و قوت کا ایک ذریعے بنایا: یہ آپ کو خود را بہتر شناختن اور اپنے ریکووری کے لیے استراتژیں تدوین کرنے میں مدد کرتا ہے. قدم ۲: ## قوت کا انعکاس - آپ کے پاس کوئی بھی قوت یا مهارت ہے جو آپ کو سخت زمانوں میں تحمل کرنے میں مدد کرتی ہے؟ (مثلاً، دوستی، ایمان، یا کوئی شوق) - ان قوت کا استفاد کریں اور انہیں آپ کی ریکووری کے سفر میں	لیے ساتھ کھڑا کرتا ہے. یہ انہیں امید، قوت اور پروفٹ کا ایک نظام پہنچاتا ہے تاکے وہ اپنے ڈرگے سے بھی گزر سکیں. چار ## غڑے: 1. **آگاہی اور قبولی:** - خود کو ڈرگی کے طور پر آگاہ کریں اور اسے قبول کریں. یہ پہلا قدم میں ضروری ہے تاکے میں ریکوری کے لیے آمادے ہوں. 2. **ساپورٹ گروپ پیدا کرنا:** - ایک ساپورٹ گروپ، دوستان یا خانوادہ کے اعضاء کا انتخاب کریں جو آپ کی ریکوری میں یوقن رکھتے ہیں. ان کا ساتھ ہونے سے آپ کو تنهایی سے بچا جا سکتا ہے. 3. **درمیان پیداوار کا انتخاب:** - ریکوری کے لیے ایک درمیان پیداوار (مثلاً نالوکسون) چون کی جائے جو آپ کے لئے مناسب ہو. یہ ایک	**بھی پیگیری کریں اور یقین بنائیں کے آپ اپنے رہے پر ہیں.** - **انعکاس:** اپنی کامیابیوں اور چالشوں کا انعکاس کریں. کیا آپ نے اپنے مہم اهداف کو پورا کیا ہے؟ کیا کوئی نوٹ ہے جو آپ کے لئے سافر کرنا چاہیں؟ - **حمایت شبکہ:** اپنے حمایت کنندہ لوگوں سے ارتباط برقرار کریں اور ان سے مشورے لیں. یقین بنائیں کے آپ کے پاس ایک قوی شبکہ ہے جو آپ کو

	جیسے مشاورے خط، حمایت گروپ، اور میشے موجود قیام مرکز. یے - خدمات آسان دسترسی، محرمیت، اور حرفہ ای حمایت پےنچانے میں مددگار ےیں. 4. **شخصی قیام **:برنامہ - ہر فرد کے لیے ایک شخصی قیام نقشہ بنائیں جو ان کی خاص نیازوں اور ہدفوں کو درج کرتا ہے. - این نقشہ شامل استراتژیوں، منابع، اور قیام کے لیے اقدام خطو	مثبت - تفکر اور خودمختاری کا تعلیم حاصل کریں. انجام کے - بعد، ایک معافے زندگی کا جشن مانا یاد رکھیں کے یے پھر ایک سفر ہے، اور پےلے کے قدموں کو پورا کرنا آگے بڑھنا سادے بناتا ہے.	ذھنیت تغییر، استرس مدیریت، اور صحت کا دوسرے جناس کا اعتنا. 4. ** پروگرس اور **:پایداری - پیشرفت کو ریکارڈ کرنا اور انکشاف سے بچانے کے لئے استراتژیوں میں اصلاحات آوری ہونے کی منظوری دینا. یے مرحلہ - پایداری اور بلند مدت رھایی کے لیے ضروری	شامل کریں. قدم ۳: ## استراتژیں تدوین کرنا - اپنے چالش کا مواجھے کرنے کے لیے واقعی اور قابل دسترس گام وضع کریں. - مثالی بنائیں اور یاد رکھیں کے آپ کی پیشرفت ک	پر انعکاس کریں. - موفقیتوں، شکستوں، اور سیکھی گئی سکھوں کو شریک کریں تا ایک دوسرے کو پوری تامی حاصل ہو. 4. **پروگرام کا **:گسترش - آپ کے جامعہ میں قیام اور حمایت کے لیے مزید منابع اور خدمات فراہم کریں. - دوسرے گروہ یا سازمانوں کے ساتھ مشارکت کرکے، پ	مہارت ہے جو آپ کو خود کو بےتر بنانے میں مدد کرتا ہے. 4. ** پروفسیوال کمک **:چاڑنا - اگے ریکوری کے لیے پروف	**مدد کرتا ہے. - **جدید تکنیکو ں کا استعما ل:** نوےیں ےیں کے آپ کے پاس کوئی نئی تکنیک یا رویکار ہے جو آپ کو بےتر مدد کر سکتا ہے. تحقیق کریں اور اپنی ر پر اسے شامل کریں. - **معدات کی بررسے ی:** اپنے معدات کا پوری طور پر بررسے ی کریں، جیسے نالوکسون (Naloxone) کے ساتھ ہونے والے ابزار اور مواد. یقین بنائیں کے آپ اپنے صحت کی

حفاظت کے لیے تمام پیشگیریوں کو پورا کر رہے ہیں۔ - **آگاہی:** اپنی محیط کے بارے میں آگاہی حاصل کریں اور کوئی نوٹیں جو آپ کو خطرنا ک بنایا							
ہفتہ ۴۶: - **پہنہ ورش:** زمنہ کے ساتھ، اپنے ہمیشہ کے مریضو ن کی طرف دلبندی اور فہم کو بڑھاں ۔ ان کے تجربہ اور ناکامیو ں سے سیکھ ی ہوئی چیزوں کو شارک کریں اور اپنے مریضو	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مہرگی سرگرمی دیٹی ہے۔ یہ انڈیوں کے لیے ایک سہول اور حمایتی فضا بنانے کی کوشش کرتا ہے جو اعتیاد سے بجھتے ہیں۔ :پہنہوں ## 1. **تعارف:** کریں اور اعتماد بنائیں - خود کو پیش کنا اور انڈیوں کے ساتھ ایک	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوورِی کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگے میں رہایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک سادہ لیکن موثر طریقہ ہے جو آپ کو خود را بہتر آوریِ اور پڑھاوری کے لیے ابزار دیے۔ چارہ ## قدم: 1. **آگاہی:** اور قبولی - خود کو ڈرگے کی واقعیت سے آگاہ کریں اور انکار کا راہ دور کریں۔ - پھلے ہی	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا هسته (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور چارچوب تھے جو قومے کی مدد کرنے و انھیں ہمیشہ کے لیے مہربانے اور موثر طریقوں سے سرگرم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ چارچوب "پښتو" زبان میں ترجمہ کیا گیا ہے تا کہ اپنے قوم و دوستانِ کی مدد کرنے میں اس کا استعمالِ کیا جا سکے۔ پھر سے ## چہار مرحلہ: 1. **آگاہی اور شناخت:	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا نورِ (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور چارچوب ہے جو قیام و حمایت کے لیے یک جامع سیستم فراہم کرتا ہے۔ یہ ان افراد کے لئے ہے جو مواد اعتیاد کے جھنک سے بجھتے ہیں اور انکی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ پښہ ## :وہی پڑے 1. **آگاہی:** اور تعارف - آگاہ کریں کے اعتیاد ایک بیماریِ ہے، اور یہ ایک چالش ہے جو قابل حل ہے۔ - تعارف	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر حمایت کننده ہے: 1. **آگاہی:** اور قبولی - خود کو مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب سے آگاہ کریں۔ - قبول کریں کے آپ کی مدد کی	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مہرگی سرگرمی دیٹی ہے۔ یہ طرح یک ساعدگاریِ کا منصوبہ ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی دیٹی تا انھیں خودی پیریت اور سلامتی حاصل کرنے میں مدد کریں۔ چارہ ## سترہ: 1. **آگاہی:** اور قبولی - خود کو	پہ چارہ # سترہ ی خپلی کا نورِ (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محورِ فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مہرگی سرگرمی دیٹی ہے۔ یہ طرح یک ساعدگاریِ کا استعمالِ کرکے ہمارے ہمارے اور دوسرے کے درمیان صحت کے مسایل اور حلول کا معاشرہ کریں۔ تعلیم: سادہ اور - قابل فهم زبان میں صحت و خوشی کے موضوعات پر کارگاها، جلسات، اور آموزش برنامہ ترتیب دیں۔ 2. **پشتیبانی گروہ:** - گروہ حمایتی: ایک محکم و پرنموی محیط بسازین جہاں افراد اپنے تجربیات، چالشات،

اور کامیابیوں کو اشتراک کر سکتے ہیں. - مربیان اور متخصصین: گروہ میں مربیان اور متخصصین کی مدد سے، اعضا ایک دوسرے کو راہنمایی، مشورت، اور عونی حمایت فراہم کریں. 3. **قدم کے پڑھنے:** - خودی ارزیابی: افراد کو اپنے صحت و خوشی کا خودی ارزیابی کرنا سیکھائیں، شامل جسمی، روحی، اور عاطفی حال. - هدف قائم کرنا: مشترک اهداف تعیین کریں جو قابل دستیاب ہوں اور افراد کو اپنے سفر میں پیش کرنے میں مدد کری	اعتیاد کے طور پر آگاہ کریں اور اس کا قبول کریں. یہ ایک پڑھ قدم ہے جو شفاء کے راستے پر میں پیش کرتا ہے. 2. **پیرامد:** - کا انتخاب رهایی کے لیے مختلف پیرامد اور روشوں کو کاوش کریں. یہ شامل گروہ ساعدگاری، مشاورے، یا طبی معالجات ہوں میں سکتی ہے. 3. **پیرامد:** - کا اجرا انتخاب کردہ پیرامد کو بطور کامل پیمایش کریں اور اس کے ساتھ کام کریں. یہ ایک پرمرگی اور قوت کی ضرورت ہے. 4. **پیرامد:** - کا ارزیابی پیمایش کے بعد، نتایج کو ارزیابی کریں اور ضروری تعدیلات کریں. یہ ایک پڑھ یادگیری پروسے کا حصہ ہے. ## یادداشتی: - یہ فرآیند هر فرد کے لیے منحصربفرد ہو سکتی ہے. صبر اور مداومت کلید شفاء ہے. -	ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے. 2. **پشتونی:** - اور ارتباط ایک پشتیان یا حمایت کننده شخص سے ملکے، جس سے آپ کا امیدوار ہونے والا ہو. - اپنے تجربیات اور احساسات کو اشتراک کریں اور اس کے لئے وقت دیں. 3. **استراتژیوں:** - کا انتظام انکشاف اور رهایی کے لیے قابل اعتماد استراتژیوں کا انتخاب کریں. یہ شامل ہو سکتا ہے: مشاورے، گروہ درمیان ہونے، یا شخصی تازگی کی فعالیتوں میں شامل ہونے. 4. **پیروی اور حمایت:** - انتخاب کیتے استراتژیوں کو لگاتار بنائیں اور ان کا پیروی کریں. - ایک پشتیان شبکه ایجاد کریں، جس میں دوستان، خانواده، یا حرفه ای مدد کار شامل ہوں. - ضروری ہوا، تخصصی	کریں کے پښتو زبان میں محاورے کرنا اور حمایت فراہم کرنا کی قدرتیں ہیں. 2. **ایک امن فضای بنانا:** - ایک محرمانه اور بدون قضاوت کا محیط بنانا جو فرد کو راحت احساس کرنے میں مدد کرتا ہے. - اطمینان دیں کے تمام گفتگوں کی محتوائات محفوظ رہیں گے. 3. **مشکلات کا انعکاس:** - فرد سے اپنے اعتیاد، پیداوار، اور چالشون کے بارے میں بات کرنے کی درخواست کریں. - انکی قصدوں، امیدوں اور ترسیوں کا احترام کرتے ہوئے سنیں. 4. **اهداف تعیین کرنا:** - مشترک اهداف بنانا جو قابل دستیاب ہیں اور مثبت نتایج کے لئے ہیں. - یک برنامه بنائیں جو انکی نیازوں اور قادریں کے مطابق	خودت کو - همیشه آگاه رکن، خاص اگے جو مشکلات یا اعتیاد کا سمجھ ہو. - پھر اس کا شناخت کریں اور یقین کریں کے مدد میں ملنے والے قدموں کو بھل نہیں دیا جائے. 2. **پیرامد:** - کا انتخاب اپنی ضرورت و ترجیحان کے مطابق ایک مناسب پیرامد (معافیت یا مدد کان) چونکیں. - یقین کریں کے اس میں آپ کی مدد کرنے والے متخصصان موجود ہیں اور انہیں اعتماد کیا جا سکتا ہے. 3. **ارتباط برقرار:** - کرنا اپنی پیرامد سے ارتباط برقرار کریں اور انہیں آپ کی حالت و انتظارات بھی شامل کرتے ہوئے توضیح دیں. - اپنے سوالات اور نگرانیوں کو بیان کریں اور اس پر مشترک ہوں. 4. **پیرامد:** - کا پیگیری	یقین کریں کے رهایی دست رس ہے اور آپ اسے حاصل کر سکیں. 2. **اهداف:** - تعیین کرنا اپنے ریکیوری کے لیے واضح اور قابل دستیاب اهداف قائم کریں. - کوچک قدموں میں شروع کریں، لیکن پڑھتے ہوئے بڑھتی رہیں. 3. **پشنے** - کا سامل اپنے **کرنا:** گذشته کے ساتھ محاکمه نکن، بلکے اسے سیکھا اور از ان تجارب میں فائدے اٹھاں. - خود را بر آوری کے لیے ایک نوعی پڑھاوری کے طور پر درک کریں. 4. **پشتیبانی اور مشورے:** - یقین کریں کے آپ تنها نہیں ہیں. یک حمایت گروه، مشاور، یا ریکیوری کوچ پیدا کریں. - دوسرے افراد کے تجارب سے سیکھا	منصفانه اور بہت محترم رابطه بنائیں. - انڈیون کے تجارب اور چالشات کا احترام کرنا، اور انہیں بدون قید و شرط شنانا. 2. **آگاهی:** - اور تعلیم اعتیاد کے علل اور اثرات بارے میں آگاهی فراہم کریں. - رهایی اور پالیسی کے مختلف روشوں پر معلومات دیں، جیسے ڈرگ (Naloxone) کا استعمال. 3. **اهداف:** - سٹیں انڈیوں کے ساتھ ملے اهداف تعیین کریں جو انهیں رهایی کے راستے پر پیش کرنے میں مدد کرتے ہیں. - کوچک، قابل دسترس اهداف سٹا کے لیے استراتژیں بنائیں اور انهیں پورا کرنے کی طرح کا برنامه بنائیں. 4. **حمایت:** گروهوں میں شامل - **ہوں:** حمایتی گروهوں اور سرگرمی کلوبوں میں شامل	**ن کی پہچان میں مدد کریں** - **مکانیزم کا تقویت:** **اپنے مریضوں کے لیے ایک مثبت اور حمایت کرنے والا محفل بنائیں، جہاں انہیں اپنے افکار اور احساسات کو اشتراک کرنے میں مدد ملے** - **آگاهی بڑھائیں:** **مریضگی اور معافیت کے بارے میں آگاهی کا سطح بڑھائیں، تاکے مریضون اپنے صحت کے نتیجے کا پوری طور پر فهم رکھنے لگے** - **پشنے**

**کا تجزیہ و تحلیل: ** گذشتہ کۓ تجربو ں کو ڈیر کریں اور ان سۓ سیکھ ی ۓوئی چیزوں کو شناسا یی کریں، جس سۓ اپنۓ مریضو ں کی پۓچان میں مدد مل سکۓ۔ ** - حمایت کا شبکہ: ** محفل کۓ اندر اور بۓت سی طرفو ں سۓ حمایت کا یک قوی شبکہ بنائیں، جس شامل فامیل، دوستا ں، اور حرفھ ی معافی ۓت کاروں کا اعزاز ۓو۔					مدد یا درمان کا طلب کریں. یاد رکھیں کۓ یۓ پھر ایک سفر ۓے، اور پیشرفت کرن		
ھفتۓ ۴۷	پہ چارۓ # سترہ ی	پہ چارۓ # سترہ ی	پہ چارۓ # سترہ ی	پہ چارۓ # سترہ ی	پہ چارۓ # سترہ ی	پہ چارۓ # سترہ ی	پہ چارۓ سترہ ی # خپلی کا نوک

(Recovery Kernel)	خپلی کا هسته (Recovery Kernel)	خپلی کا هسته (Recovery Kernel)	خپلی کې لپاره ریکوري کیل (Recovery Kernel)	خپلی کې لپاره ریکووري کیرل (Recovery Kernel)	خپلی کې لپاره ریکووري کیرل (Recovery Kernel)	خپلی کې لپاره ریکوري کیل (Recovery Kernel)	
یو ایک جامعه محور چارچوب تهیو جو قومو کی مدد کرنو و انهیں همیشه کې لپاره قابل بهرانو میں مدد کرتا ہو. یو چارچوب "پهر سو اپنو هم" کا مفاهیم پر مبنی ہو اور ان افراد کو توانائی دیتا ہو جو همارو سامان میں ہیں اور همیشه کې لپاره قابل بهرانو کی جهوٹ پر قدم برمیں لو رهیں. ## چارو ستره: 1. **آگاهی اور قبولی:**<br - آگاه بنین که همیشه کې لپاره قابل بهرانو کی جهوٹ ہوتی ہو اور اسو قبول کریں.<br - خود کو بهتر سمجهائیں اور آپ کې قومو کې ساتهه یو سفر کیسو شروع هوتا ہو. 2. **پشتونڈ کا ارزیابی:**<br - اپنو قومو کې ساتهه مجهرو اور صادقانه گفتگو کریں.<br - اپنو ډرک، احساسات، اور قابل بهرانو کې عوامل کو سمجهاں. 3. **استراتژیوں کی تدوین:**<br - قابل بهرانو کې لپاره ایک پلان بنائیں جو آپ کې لپاره کام کرسکتا ہو.<br - صحت، شیکهه، اور عاقبت میں ترقی کې لپاره استراتژیوں کو شامل کریں	یو ایک جامعه محور چارچوب تهیو جو قومو کی مدد کرنو و انهیں همیشه کې لپاره قابل بهرانو میں مدد کرتا ہو. یو چارچوب "پهر سو اپنو هم" کا مفاهیم پر مبنی ہو اور ان افراد کو توانائی دیتا ہو جو همارو سامان میں ہیں اور همیشه کې لپاره قابل بهرانو کی جهوٹ پر قدم برمیں لو رهیں. ## چارو ستره: 1. **آگاهی اور قبولی:**<br - آگاه بنین که همیشه کې لپاره قابل بهرانا یک فرایند ہو، اور یو ایک سفر ہو جو وقت لو گا.<br - قبول کریں کې همیشه کې لپاره قابل بهرانا ایک ضعف نهیں، بلکه ایک قوت ہو جو آپ کو بهتر هونو میں مدد کرتا ہو. 2. **نالوکسون (Naloxone) کا استعمال:**<br - نالوکسون، ایک دارو ہو جو همیں همیشه کې لپاره قابل بهرانو کې اثرات کو معکوس کرنو	یو ایک جامعه محور چارچوب ہو جو قیام و حمایت کې لپاره یک جامع سیستم فراهم کرتا ہو. یو آپ کو خود را بهتر آوری، پشتیبانیت، اور انسانی قیام کې لپاره ضروری ابزار دیں گا. ## چارو ستره: 1. **آگاهی اور تعلیم:**<br - آپ کې محلی سامعه یا حمایت گروه سو شروع کریں. یو ایک امن فضای ہو جو انسانی قیام اور بهتر آوری کې لپاره تعلیم فراهم کرتا ہو.<br - نالوکسون (نالوکسون) کا معارف دیں، یو ایک دارو ہو جو اپنی دوز کې حال پر فوری حمایت کا عمل کرتا ہو. 2. **خود ارزیابی:**<br - آپ کې علائم اور علاج کې لپاره اپنو ذهن کو آماده کریں. یاد رکهیں کې قیام یک فرایند ہو اور پهلو قدم بهی مهم ہو.<br - اپنو ژانچ،	یو ایک جامعه محور فریم ورک ہو جو افراد کو انکشاف اور رهایی از اعتیاد کې راستو پر مڈ کرنو میں مدد کرتا ہو. یو چار مرحله کا ایک نظام ہو جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر موثر ہو: 1. **آگاهی اور قبولی:**<br - خود کو اعتیاد کې طور پر آگاه کریں اور اس کې عواقبیں سو قبول کریں.<br - یقین کریں کې تغییر ممکن ہو اور تمهیں مدد میل سکی. 2. **پیرامیدها تنظیم کرنا:**<br - اپنو زندگی کې مختلف جنبهں (جیسو کار، تعلیم، روابط) میں اعتیاد کا او کم پ کرنا شروع کریں.<br - مثبت عادات اور روتین بنائیں جو تمهیں ساتهه رکهنو میں مدد کریں. 3. **پشتکشی اور	یو ایک جامعه محور فریم ورک ہو جو افراد کو اپنو ڈرگو میں رهایی پیدا کرنو میں مدد کرتا ہو. یو ایک سادو لیکن موثر طریقو ہو جو آپ کو خود را بهتر آوری اور پڑهاوی کې لپاره ابزار دیو. ## چارو قدم: 1. **آگاهی و شناخت:**<br - اپنو ڈرگو کا شناخت کریں اور آپ کو کیا هنڈا ہو، یو سمجهیں.<br - پڑهاوی اور خود را بهتر آوری کې فائدو اور ضرورت کا فهم اٹهائیں. 2. **پشیناتی کا مواجهه:**<br - اپنو گذشته کې ساتهه محکم هون جائیں اور اپنو تجارب کو قبول کریں.<br - پشیمانگی یا سرزار کرنو کې بدنی افکار سو بچائیں، اور آپ کو قوت دیں. 3. **استراتژی کا تدوین:**<br - ایک واضح و قابل	یو ایک جامعه محور فریم ورک ہو جو افراد کو اپنو ڈرگو میں رهایی پیدا کرنو میں مدد کرتا ہو. یو ایک سادو لیکن موثر طریقو ہو جو آپ کو خود را بهتر آوری اور پڑهاوی کې لپاره ابزار دیو. ## چارو قدم: 1. **آگاهی و شناخت:**<br - اپنو ڈرگو کا شناخت کریں اور آپ کو کیا هنڈا ہو، یو سمجهیں.<br - پڑهاوی اور خود را بهتر آوری کې فائدو اور ضرورت کا فهم اٹهائیں. 2. **پشیناتی کا مواجهه:**<br - اپنو گذشته کې ساتهه محکم هون جائیں اور اپنو تجارب کو قبول کریں.<br - پشیمانگی یا سرزار کرنو کې بدنی افکار سو بچائیں، اور آپ کو قوت دیں. 3. **استراتژی کا تدوین:**<br - ایک واضح و قابل	یو ایک جامعه محور فریم ورک ہو جو افراد کو اپنو ڈرگو میں انکشاف اور پورا هونو میں مدد کرتا ہو. یو ایک سادو لیکن موثر طریقو ہو جو افراد کو خودی کمک کرنو اور ان کی ریکاوری کې لپاره ضروری گام لگانو میں مدد کرتا ہو. ## پهر سو چلنا: 1. **آگاهی و شناخت:**<br - خودت کو اپنو ڈرگو اور ریکاوری کې لپاره ضروری گامون کا معاشرو کرا پهر سو، آپ کی نیازات اور چالشون کا شناخت کرنا. 2. **اهداف تعیین کرنا:**<br - واضح اور قابل دسترس اهداف تعیین کریں جو آپ کو پیش بڑهانو میں مدد کرتو هیں.<br - یو اهداف آپ کی ریکاوری کې لپاره ایک نقشه بنائیں گی. 3. **پشوار حمایت:**<br - ایک معتمد اور پشتیبان

	میں مدد کرتا ہے۔ اس ایک - آموزش دیں اور یقین بنائیں کہ آپ اس صحیح طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ 3. **آگاہی** از علائم و **:نشانہ‌ها - ہمیشہ کہ لیے قابل بھرانے کہ علائم اور نشانہ‌های مختلف ہوتے ہیں۔ آپ کو یہ سمجھنا	احساسات، اور چالشون کا ریکارڈ کریں۔ یہ آپ کو اپنے قیام کے لیے استراتژی بنانے میں مدد کرے گا۔ 3. **پشتیبانیت **:پیدا کرنا ایک - پشتیبانیت شبکہ بنانا شروع کریں۔ یہ دوستان، خانوادہ، یا ایک حمایت گروہ شامل ہو سکتا ہے۔ آنلاین - منابع جیسے [findahelpline.com] (https://findahelpline.com) کا استعمال کرتے ہوئے محلی کمک کان کا پیدا کری	**:حمایت ایک - پشتیبان گروہ یا کوئی معاشرہ جس تم اٹھا سکیں، پیدا کریں۔ انکشاف - اور رہایی کے راستے پر دوسرے افراد سے تجربیات شریک کریں۔ 4. **پریودیز** ہیں اور پوری طور پر **:رہایی اعتیاد کے - علاج کے لیے طبسی یا کوئی دیگر روش اتخاذ کریں (جیسے نالوکسون)۔ آپنے - سلامتی و رفاہ کے لیے ضروری قدموں کو پورا کریں اور پوری طور پر رہایی حاصل کریں۔ **یہ** **مہم:** پھر ایک سفر ہے، اور	دسترس پلان بنائیں جو آپ کو اپنے ڈرگ سے بچاؤ گا۔ مثبت - تفکر، استقامت اور خود مراقبت کے تکنیکوں کو شامل کریں۔ 4. **حمایت **:شبکہ یک قوی - حمایت شبکہ بنائیں جو آپ کی مدد کرے۔ دوستان، - خانوادہ، یا پروفیشنل قیمین سے ارتباط برقرار کریں جو آپ کا دلچسپ و ساتھی بنے۔ ## :یادداشت ی -	میں شامل ہونے والا ہر مرحلہ اور انتظار کیا جا سکتا ہے۔ خود کو - تحفیز کرنے کے لیے انگیزہ و تشویق کے وسائل پیدا کریں۔ 3. **تحول **:اور عمل آپ کی - طرح اور عادات میں تغییر لائیں۔ نوں جانے - والی عاداتوں کو اتخاذ کریں جو صحت اور خوشی میں ترقی کرتے ہیں۔ - پروفیشنل کمک، مشاورے، یا گروہ درگہ کا استفادہ کریں تاکہ آپ کی ریکوری میں مدد میلی۔ 4. **نگرانی** **:و پایداری خود کو - تح	شبکہ بنانا، جس میں دوستان، خانوادہ، یا ایک حمایتی گروہ شامل ہون۔ یہ - حمایت آپ کو سخت وقت میں مدد کر سکیں اور آپ کی پیشرفت کا تشویق کریں۔ 4. **خودی **:کمک کرنا خودت کو - ہمیشہ یاد دیل کہ آپ اپنے ریکاوری کے مسؤول ہیں۔ روزانے - چالشون اور پیشرفتوں کا ریکارڈ رکھا اور ان سے سیکھا۔ 5. **موثر **:استراتژیں -
ہفتہ ۴۸	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مرحلہ سرگرمی دیٹی ہے۔ یہ طرح یک سپورتیں کے جماعت کا منصوبے ہے	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مرحلہ سرگرمی دیٹی ہے۔ یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از اعتیاد کے راستے پر مرحلہ سرگرمی دیٹی ہے۔ یہ طرح یک ساعدگاری کا منصوبے ہے جو افراد کو	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوری کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں رہایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک سادے لیکن موثر طریقے ہے جو آپ کو خود را بہتر آوری اور	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس، اور	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکوری کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انڈیکشن، اعتیاد اور ان کی پےلوی پیدایش کے علاج میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک سمجھا اور حمایتی رویکرد ہے	پہ چارے # سترہ ی خپلی کے لیے ریکورڈ کیول (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رہایی از مواد سوء مصرف کے طریقوں میں مدد کرتا ہے۔ یہ چار مرحلہ کا ایک نظام ہے جو آسان، قابل دسترس اور پوری طور پر مؤثر ہے: 1. **آگاہی اور **:قبولی خود کو مواد سوء - مصرف کے اثرات اور عواقب سے آگاہ کریں۔ قبول کریں کے آپ -

کی مدد کی ضرورت ہو اور یہ ایک قوی قدم ہے۔	جو افراد کو خودی ریکوری (self-recovery) کے راستے پر لے جاتا ہے۔ ## پہلا قدم: خود کو معرفی کرنا - اپنا نام، سن، جنسیت اور انکشاف کے راستے پر آپ کی سفر کے بارے میں کمی معلومات دیں۔ - ہمیشہ یقین رکھیں کہ آپ کا محفوظی اور گمنامی محفوظ ہے۔ ## دوم قدم: اعتیاد کا تعریف کرنا - اعتیاد کو ایک بیماری کے طور پر تعریف کریں جو مغز کی کیمیائی تعادل کو بھلاتی ہے اور ہمیشہ چھوٹی کا خواہش ہوتے ہوئے، ہر وقت تکرار ہونے والے رفتار ہیں۔ - یاد رکھیں کہ اعتیاد صرف یک ضعف نہیں ہے، بلکہ ایک پیچیدہ مسلکی ہے جو مدد اور حمایت کی ضرورت دیتی ہے۔ ## سترہ ٹر: یہتھا رہنے کے لیے استراتژیوں کا انتخاب	پوری طور پر موثر ہے: 1. **آگاہی اور قبولی:** - خود کو مواد سوء مصرف کے اثرات اور عواقب سے آگاہ کریں۔ - قبول کریں کہ آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور یہ ایک قوی قدم ہے۔ 2. **پشتونی اور حمایت:** - ایک پشتیون گروہ یا دوست کا انتخاب کریں جو آپ کو سمجھا اور بدون قضاوت مدد کرتا ہے۔ - اپنے تجربیات اور احساسات کے بارے میں باز طور پر بات کریں۔ 3. **استراتژیوں کی تدوین:** - آپ کے لئے کارآمد طرح اور تکنیکوں کو پیدا کریں جو مواد سوء مصرف کے اشتیاق کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ - مثبت تفکر، استقامت، اور خود مراقبتی کی عادتھن رو اجازت دیں۔ 4. **پیروی اور انعکاس:** - گیا برنامہ	پڑھاوری کے لیے ابزار دیے۔ ## چار قدم: 1. **آگاہی و شناخت:** - اپنے ڈرگ کا شناخت کریں اور آگاہ ہو جائیں کہ آپ کیا سمجھتے ہیں۔ - خود کو بہر آوری کے لیے ضروری گامون کی طرف لڑایا کریں۔ 2. **حمایت گروہ تشکیل دیں:** - ایک اعتماد کردنی گروہ بنائیں جو آپ کی مدد کر سکیں اور اپنے تجربات کو شریک ہو سکیں۔ - یہ گروہ ایک محکم پشتیبان نظام بنانے میں مدد کرتا ہے۔ 3. **استراتژی بندی:** - اپنے رہایی کے لیے ایک بلو پرینت بنائیں۔ - اهداف قابل دستیاب تعیین کریں اور ان کی طرف قدم لے۔ 4. **عملی اقدامات:** - خود را بہر آوری کے لیے عملی گامون کو اتخاذ کریں، جیسے کہ نالوکسون (Naloxone)	خودی قوت و توانائی دیٹی تا کہ انھیں اپنے ہمیشہ کے لئے بہتر انتخاب کرنے میں مدد کی جائے۔ ## پنجہ چارے: ### 1. آگاہی اور فهم: - خودت کو اعتیاد کے بارے میں آگاہ بنا اور اس کے علاج کے مختلف روشوں کو سمجھا۔ - پھر، اپنے ہمیشہ کے لئے مناسب راہ کا انتخاب کریں۔ ### 2. حمایت گروہ: - ایک حمایت گروہ پیدا کریں جو اعتیاد سے رہایی کے تجربے دار افراد شامل ہوں۔ - انکشاف اور بھیگی کے لحظات میں اپنے ساتھیوں کا ساپورٹ حاصل کریں۔ ### 3. نالوکسون (Naloxone) کا استعمال: - اگر کسی کے پاس نالوکسون ہو، تو اسے کیسے استعمال کرنا ہے یہ ایک نجات دہندہ دارو ہے جو اعتیاد کے اثرات کو متوقف کر	خودی قوت و توانائی دیٹی تا انھیں اپنے ڈرگ پر لاپکار کرنے میں مدد کریں۔ پنجہ ## چارے: آگاہی 1.** **اور قبول:** - خودت کو اعتیاد کے طور پر آگاہ بنا اور اسے قبول کرا۔ یہ ایک قوی قدم ہے جو رہایی کے راستے پر شروع ہوتی ہے۔ حمایت 2.** **گروپ:** ایک - حمایتی گروپ یا کمیونیتی جس میں اعتیاد سے بچٹا ہونے والے لوگ شامل ہیں، پیدا کرا۔ انکھوں کا ساتھ ہونا اور تجربیات شریک کرنا مددگار ہو سکیں۔ **3. استراتژی‌های مقابلہ:** اعتیاد کے - درد و دھوکے سے نکلنے کے لیے صحیح استراتژیں پیدا کرا۔ یہ شامل ہو سکیں: مدیتیشن، یوگا، ورزش، یا دیگر شفائی فعالیتے۔ حرفہ 4.** **ای کمک:** اگے - ضرورت حس	جو ایک دوسرے کی مدد کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ پھلے ## قدم: خود کو معرفی کرنا اپنے نام، - سن، جنسیت اور انکشاف کے راستے پر آپ کی سفر کے بارے میں کمی معلومات دیں۔ ہمیشے - یقین رکھیں کہ آپ کا محفوظی اور گمنامی محفوظ ہے۔ دوم ## قدم: اعتیاد کا تعریف کرنا اعتیاد کو - ایک بیماری کے طور پر تعریف کریں جو مغز کی کیمیائی تعادل کو بھلاتی ہے اور ہمیشہ چھوٹی کا خواہش ہوتے ہوئے، ہر وقت تکرار ہونے والے رفتار ہیں۔ یاد رکھیں - کہ اعتیاد صرف یک ضعف نہیں ہے، بلکہ ایک پیچیدہ مسلکی ہے جو مدد اور حمایت کی ضرورت دیتی ہے۔ سترہ ## ٹر: یہتھا رہنے کے لیے استراتژیوں کا انتخاب

	مثلاً، "آج - میں 10 دقیقہ ہ اونڈ ر ہوں گا" یا "ہفتہ میں دو بار سمتیک جلسات میں شرکت کروں گا." 4. ** استراتژیوں کا استعمال کریں:** - ذہنیت و رویکرد می	پوری طور پر پیروی کریں اور چالشوں کا سمجھنہ کا صبر رکھیں. - پیشرفت، موانع، اور سیکھ ہوئ دروس ک بار میں انعکاس کریں. یاد ر ہا ک ی پڑ ہونہ میں ایک سفر ہ	کا استعمال، درمانی مشاور ہ، یا ڈریکٹ (درمان) ک لی مدد گروپ. - ی قدمن آپ کو پڑھاوی ک راستہ پر ر ہنہ میں مد	.سکتا ہ (Mandatory) ### 4. مشاور اور درمان: - ایک حرفہ ای مشاور یا روانپزشک س ملکاں تاکید کریں. -	کرنا، ایک متخصص یا رهایی مرکز س مشاور لنا. انها مدد کر سکیں اور ر نما کرن والہ راستہ د سکیں. 5.** خودی قوت	آگاهی و** - تعلیم:** خود کو اعتیاد ک بار میں آگاه کریں اور اس ک علاج ک	

_____ د ماه دوازدهم: متیل فولات ☐ ویتامین ب۱۲ ☐ منیزیم ☐ تیانین ☐ تیروزین (جنگجو) ☐ دوس ی

د ماه دوازدهم، جلسات تمرینی تکمیل شده: _____ میانگین خواب: _____ ساعت کچ بیماری یا استرس‌زا ترین عواملی:

_____

د ماه دوازدهم: بزرگ‌ترین دستاورد این ماه:

سالانہ خلاصہ:

دلوکہ ہمہ یہ سال کا تجربہ ہے، جس میں ہمیں پڑہ چلنا، چالش‌ها اور موفقیت‌های بہت سی چیزان نہیں آئیں. یہ خلاصہ ہم کو یاد دیلتا ہے کہ ہمیں کیا حاصل ہوئا اور کیا ہم نہ سیکھا.

- پیشرفت‌ها:
- [ایک لیست شامل پیشرفت‌های اصلی، دستاوردها، یا پروژه‌های تکمیل شده]

- چالش‌ها اور سکونٹی:
- [چالش‌های مواجھ ہوئہ اور ان کا چارہ کرنہ کہ طریقہ]
- [سکونٹی کہ لحظہ اور ان سہ سیکھہ گئہ دروس]

- آگای سال کہ لیہ ہدایات:
- [آگای سال میں تمرکز کرنہ والہ کوئی مہم موضوعات یا اهداف]
- [تحسین کرنہ کہ لیہ استراتژیں]

یاد رکھنہ والا ہے کہ ہمیں اپنی قوت اور ضعف کا آگاهی رکنا چاہیہ، اور یہ خلاصہ ہم کو آگای چالش‌ها کا سموں سہ گزرنہ میں مدد کرتا ہے.

متن اصلی را به زبان پشتو ترجمه کنید:	د ماه دوازدهم	ماه ششم	ماه ۱	مقیاس
Recovery Kernel (چارچوب جامعه‌محور بازیابی) یک چارچوب تسهیل‌گر بازیابی جامعه‌محور که به افراد در مسیر بهبود از اعتیاد و مشکلات مرتبط با مواد مخدر کمک می‌کند. این رویکرد بر حمایت، آموزش و توانمندسازی متمرکز است تا افراد بتوانند کنترل زندگی خود را به دست گیرند و به سمت بهبودی حرکت کنند. **مراحل بازیابی:** 1. **ارزیابی و پذیرش:** - ارزیابی نیازها و اهداف شخصی. - پذیرش اعتیاد به عنوان یک بیماری و تعهد به بهبود.				

2. **حمایت جامعه:**
   - یافتن یک گروه حمایتی یا جامعه هم‌فکر.
   - به اشتراک گذاشتن تجربیات و ایجاد ارتباطات مثبت.

3. **آموزش و آگاهی:**
   - یادگیری در مورد اعتیاد، علل آن و روش‌های مدیریت.
   - آشنایی با استراتژی‌های مقابله‌ای سالم و مهارت‌های مقابله‌ای.

4. **توانمندسازی و خودمراقبتی:**
   - تعیین اهداف قابل دستیابی و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آنها.
   - یادگیری مدیریت استرس، مراقبت از خود و حفظ سلامت جسمی و روانی.

5. **پیگیری و تداوم:**
   - شرکت در جلسات منظم گروه حمایتی.
   - پیگیری پیشرفت و بررسی موانع احتمالی.

6. **یکپارچه‌سازی با خدمات بهداشتی:**
   - دسترسی به مراقبت‌های پزشکی و روانشناختی حرفه‌ای.
   - مدیریت هرگونه وابستگی فیزیکی یا روانی به مواد مخدر.

نکات کلیدی:

- بازیابی یک فرایند فردی است، اما حمایت جامعه نقش حیاتی دارد.
- آموزش و آگاهی ابزارهای قدرتمندی برای غلبه بر اعتیاد هستند.
- خودمراقبتی و تعیین اهداف شخصی، کلید تداوم در مسیر بهبودی است.
- دسترسی به خدمات بهداشتی حرفه‌ای

				می‌تواند به مدیریت وابستگی و بهبود کلی کمک کند. **منابع حمایتی:** f) فیندهلپ‌لینک] -
	# پہ چارې نمرې د رویکرد "ریکوری کیرل" (Recovery Kernel) **۱. تعریف او هدف:** ریکوری کیرل یک فریم ورک جو کامیونیتی کې لږې، جس کا مقصد افراد کې لئې ایک امن اور حمایتی محیط بنانا ہے جو ادمان سې بازی و چالشون کا سمجھنې میں ې ہیں. ہے ناکام ې انہیں خودی کمک، انعکاس، اور ایک قوی حمایت شبکه کې ذریعې پالیسی کرنې میں مدد کرتا ہے. **۲. مراحل ریکوری کیرل:** - آگاهی و ** قبولی:** افراد کو ادمان کې طور پر آگاهی دیا جاتا ہے اور انہیں یقین دیې جاتې ہیں کې کمک طلب کرنا ایک قوی قدم ہے. - خودی ** ارزیابی:** افراد خودی تجربیات، چالشون، اور ادمان کې تأثیرات کو ارزیابی کرتې ہیں. - هدف ** گذاری:** انہیں کوتاه مدت اور بلند مدت اهداف	# Recovery Kernel: یک چارچوب جامعه‌ای برای تسهیل بازیابی این چارچوب برای کمک به افراد در مسیر بازیابی و بهبود ارائه شده است. این رویکرد جامعه‌محور، با ایجاد فضایی امن و حمایتی، قدرت بازیابی را در دست افراد قرار می‌دهد. ## مراحل بازیابی: 1. ** آگاهی و پذیرش:** - فرد باید در مورد وابستگی خود آگاه باشد و آماده پذیرش کمک باشد. این مرحله شامل درک تأثیر وابستگی بر زندگی روزمره است. 2. ** تعیین اهداف:** - تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای بازیابی، مانند زمان‌بندی ترک، اهداف شخصی، و چگونگی مدیریت علائم. 3. ** یافتن منابع حمایتی:** - شناسایی افراد قابل اعتماد، گروه‌های حمایتی، یا مشاوران که می‌توانند در طول	# پہ چارې راهی کې لیږې ډیرکټیر (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محور نظام ہے جو افراد کو انکشاف، حمایت اور تعافا کې طریقوں میں راهنمایی کرنې کا مقصد رکھتا ہے. یې چار مرحله کا ایک سلسلې ہے جو آپ کو خود کو بېتر بنانې اور زندگی میں نئی جهت دینا مدد کرتا ہے. ## مرحله 1: انکشاف اور قبولی - خود کو اپنې اعتیاد یا چالش کا شناخت کریں. - قبول کریں کې تغییر اور تعافا ایک پروسس ہے جو وقت لې گا. - پهر، آپ کی سفر کې لیې آماده ہون. ## مرحله 2: اهداف تعیین کرنا - واضح اور قابل دستیاب اهداف قائم کریں. - کوچک قدموں کو تعریف کریں اور ان کا پیگیری کریں. - هر قدم پر، خود را تشویق کریں. ## مرحله 3: حمایت شبکه بنانا	
	متوسط حالتی (Note: This term, "متوسط حالتی" (madad-e halati), is a direct translation of "average mood" and captures the emotional register intended for a supportive, non-judgmental tone.)			

	- معاشرتوں اور خانوادہ سے صحبت کریں جو آپ کی مدد کر سکیں. - حمایت گروہوں یا مشاورانہ کا حصول کریں. - یاد رہائی کے لیے نوتس یا ڈایری ڈیاری کریں. مرحلہ 4: ## استراتژیوں اور ابزاروں کا استعمال - موثر تفکر اور رفتار استراتژیوں کو اتخاذ کریں. - ابزاروں جیسے [نالوکسون] (Naloxone) یا ڈرگ (DRD2) جنسی ترانسمیٹر کا استعمال کریں. - مریضی کے لیے مناسب درمان پیدا کریں.	روند بازیابی کمک کنند. این ممکن است شامل خانواده، دوستان، یا گروه‌های خودیاری باشد. 4. ** تدوین **:برنامه شخصی - ایجاد یک نقشه راه شخصی با راهنمایی از منابع حمایتی و تکنیک‌های مدیریت وابستگی. این برنامه باید انعطاف‌پذیر باشد تا به نیازهای منحصر به فرد فرد پاسخ دهد. 5. ** اجرا و نظارت**: - شروع به اجرای برنامه و نظارت بر پیشرفت. این شامل ثبت موفقیت‌ها، چالش‌ها، و یادداشت‌برداری از تکنیک‌هایی است که کمک می‌کنند. 6. ** ارزیابی و تنظیم**: - به طور منظم روند بازیابی را ارزیابی کنید و در صورت لزوم برنامه را تنظیم کنید. این مرحله شامل بازنگری اهداف و سازگاری با استراتژی‌ها برای اطمینان از پیشرفت مداوم است. 7. ** پشتیبانی بلندمدت**: - ادامه حمایت و مراقبت پس از رسیدن به اهداف اولیه. این ممکن است شامل شرکت در گروه‌های	تعیین کرنے میں مدد میں لیا جاتا ہے، جو انہیں رواج دے گا. - حمایت ** شبکہ:** ایک قوی حمایت شبکہ بنانا شامل دوستان، خانوادہ، اور حمایتی گروہوں کا شامل ہوتا ہے. - خودی ** مراقبت:** افراد کو خودی مراقبت کے آداب سیکھائا جاتا ہے، جیسے تناسب اندام، خواب، اور مہم ہوں دے کاروں کا توجہ. - بازپروری اور ** ادام:** یہ مرحلہ شامل روانچینی، مشاورہ، اور ضروری	

		خودیاری، مشاورہ منظم، یا ایجاد عادات سالم برای جلوگیری از بازگشت وابستگی باشد.		
متوسط انرژی	# Recovery Kernel: یک چارچوب جامعه‌محور برای تسهیل بازیابی این چارچوب برای کمک به افراد در مسیر بازیابی و بهبود سلامت روان طراحی شده است. این رویکرد جامعه‌محور، بر حمایت متقابل، آموزش، و توانمندسازی متمرکز است. ## مراحل بازیابی: 1. **ارزیابی اولیه:** - شناسایی نیازها و اهداف فردی. - ارزیابی سطح وابستگی و عوامل خطر. 2. **ایجاد شبکه حمایتی:** - یافتن یک گروه حمایتی قابل اعتماد. - ارتباط با دوستان و خانواده برای درک و کمک. 3. **آموزش و آگاهی:** - یادگیری در مورد اعتیاد و روش‌های مقابله. - آشنایی با علائم عقب‌نشینی و راه‌های مدیریت آن. 4. **تکنیک‌های مدیریت	# پہ چار راہی کے لیے ڈیزکتیں (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور نظام ہے جو افراد کو انکشاف، حمایت اور تعافا کے طریقوں میں راہنمایی کرنے کا مقصد رکھتا ہے. یہ چار مرحلہ کا ایک سلسلہ ہے جو آپ کو خود کو بہتر آنا اور پورا ہونا سکی تعافا کی سفر میں مدد کرتا ہے: 1. **آگاهی اور قبولی:** یہ مرحلہ آپ کے اعتیاد یا تحکیم کے بارے میں آگاهی بنانے اور اسے قبول کرنے کا وقت ہے. آپ کے تجارب، عواطف اور چالشوں کا شناخت کرنے کی کوشش کریں. 2. **اهداف تعیین کرنا:** خود کو قابل دستیابی اهداف دے کر، آپ کا اعتماد افزایش میں آتا ہے. یہ اهداف تعافا کے مختلف مراحل میں ہو سکتے ہیں، جیسے دوستان اور خانواده سے ارتباط بهی گهر لانا، نوکریں کرنا، یا ایک نئی عادت دوسٹ پیدا کرنا. 3. **پشتیبان سیستم بنانا:**	پہ چار غڑ # کے لئے ریکووری کیرل (Recovery Kernel) یہ ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں رهایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ انڈیوینس (individuals) کے لیے ایک سہول و پشتیبان محیط بنانے کا صاف طریقہ ہے جو اپنے ڈرگ میں چالشون کا سمجهنا اور ان سے نکلنا چاہتے ہیں. ## پسه واری قدمون: 1. **آگاهی اور قبول:** - خود کو ڈرگ کے بارے میں آگاه بنائیں اور اسے قبول کریں. یہ ایک سفر ہے جو وقت لے گا، اور ناکامی یا موفقیت کی کوئی گار نہیں ہے. 2. **پشتیبانی گروه:** - ایک حمایت کننده گروه میں شامیل ہو جائے جن افراد مشابه تجارب سے گزر چکی ہیں. یہ اپنے افکار و احساسات کو اشتراک کرنے اور انکهریک پشتیبانیت حاصل کرنے کا ایک امن	

	استرس:** - تمرینات تنفس عمیق و مدیتیشن. - یافتن فعالیت‌های آرامش‌بخش و سرگرم‌کننده. 5. **برنامه‌ریزی برای موفقیت:** - تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت. - ایجاد یک برنامه عملی برای دستیابی به آن. 6. **پیگیری و مسئولیت‌پذیری:** - شرکت در جلسات منظم گروه حمایتی. - به اشتراک گذاشتن پیشرفت و چالش‌ها با دیگران. 7. **مدیریت علائم و جلوگیری از عقب‌نشینی:** - یادگیری نحوه تشخیص و مقابله با علائم وابستگی. - دسترسی به منابع و خدمات در صورت نیاز. **نکات مهم:** - بازیابی یک فرایند مداوم است، پس صبور باشید و به خودتان زمان بدهید. - از حمایت دیگران بهره ببرید و از خودتان مراقبت کنید. - هرگز از درخواست کمک خجالت نکشید. - موفقیت در بازیابی با تعهد و تلاش مداوم حاصل می‌شود.	تعافا میں پشتیبانوں کی ضرورت ہوتی ہے. یہ دوستان، خانوادہ، یا ایک حمایت گروہ میں شامل ہو سکتے ہیں. ان کے ساتھ مشاورہ اور مسٹری کرنا آپ کو قوی اور پورا ہونا اس بات کا مطمئن بناتا ہے کہ آپ تنہا نہیں ہیں. 4. **اقدام اور مسئولیت:** یہ مرحلہ آپ کے ن	فضای ہے. 3. **استراتژیوں کا انتظام:** - ریکووری کے لیے استراتژیوں کو منظم کریں، جیسے: - درونیک مدد] مثلاً) [کے روش دھیرا، تنفس تمرینات) - مندی ہوئی] فعالیتوں میں) [شامل ہونے جیسے طبیعت میں قدم زدن، هنر یا موسیقی - اجتماعی] دوستان) [تعامل	
متوسط خواب	# Recovery Kernel (پشتو:	# Recovery Kernel: یک	# Recovery Kernel (پشتو:	

کرنل ہدایات (انتعاش

یہ ایک جامعہ انتعاشی ہے جو افراد کو اپنے ڈرگہ انتعاش کے لئے ساتھی اور راھنمایی فراہم کرتا ہے. یہ فریم ورک آپنی کمزوریوں اور قوتوں کا تجلی کرنے، استراتژیوں کا انتخاب کرنے اور انتعاش کے راستے پر قدم لگانے میں مدد کرتا ہے.

چہیں کیا ہم کرنا ہے؟

1. ** آگاھی اور شناخت:** آپ کو پہلے اپنی اعتیاد، اس کی علل اور اثرات کا فھم حاصل کرنا ہوگا. یہ آگاھی آپ کو قوی ترین سلاح بناتی ہے جو آپ کو بھیڑکھنے میں مدد کرے گا.

2. ** ھدایات اور استراتژیوں کا انتخاب:** یہ فریم ورک آپ کو مختلف ھدایات اور تکنیکوں کا کرنے میں رہنمائی مدد کرتا ہے جو آپ کے لئے مناسب ہیں. اس میں شناخت درمانی، رفتاری تغییر، اور سمجھا ہوئا حمایت شامل ہے.

3. ** برنامہ بندی انتعاش:** آپ ایک شخصی برنامہ بنائیں گے جو آپ کے مخصوص نیازوں اور ھدفوں کو پورا کرتا ہے. یہ برنامہ آپ کی پیشرفت کو

چارچوب جامعه‌ای برای تسهیل بازیابی

این چارچوب برای کمک به افراد در مسیر بازیابی و بهبود ارائه شده است. این رویکرد جامعه‌محور، با ایجاد فضایی امن و حمایتی، قدرت بازیابی را در دست افراد قرار می‌دهد.

مراحل بازیابی:

1. ** آگاهی و پذیرش:**
   - فرد باید از وجود مشکل خود آگاه شود و آمادگی پذیرش کمک و تغییر را داشته باشد.
   - تشویق به صحبت کردن درباره احساسات و تجربیات شخصی، برای درک بهتر چالش‌ها.

2. ** ایجاد شبکه حمایتی:**
   - یافتن افراد قابل اعتماد و حامی در جامعه، مانند خانواده، دوستان یا گروه‌های همتا.
   - شرکت در گروه‌های حمایتی محلی برای ارتباط با دیگران که مسیر مشابهی را طی می‌کنند.

3. ** تعیین اهداف:**
   - کمک به فرد برای تعیین اهداف قابل دسترس و واقع‌بینانه برای بازیابی.
   - تقسیم اهداف بزرگتر به مراحل کوچکتر برای مدیریت بهتر.

کرنل ہدایات (انتعاش

یہ ایک جامعہ انتعاشی ہے جو افراد کو اپنے ڈرگہ انتعاش کے لئے ساتھی اور راھنمایی فراہم کرتا ہے. یہ فریم ورک آپنی پوری پروگرام کا قیادہ رکھنے میں مددگاروں کو توانائی دیتا ہے، جو انتعاش کے سفر میں افراد کو ساتھ لے جانا اور حمایت کرنا چاہتے ہیں.

مقصد:
- آپکو یک ایکازگار اور حمایتی محیط فراہم کرنا جو انتعاش کے سفر میں مددگاروں کی نقش کو تقویت کرتا ہے.
- استراتژیوں اور تکنیکوں کا مشورہ دینا جس سے مددگاروں کو افراد کے ساتھ موثر طور پر کار کرنے میں مدد میلی.
- انتعاش کے سفر میں رواج ہونے والے چالشوں اور موانع کا سامحتا کرنا.

** کی چگونگی شروع کریں:**

1. ** آگاھی اور تعلیم:**
   - مددگاروں کو انتعاش، اعتیاد، اور مرتبط موضوعات کے بارے میں جامع تعلیم فراہم کریں.
   - پھر، انکھوں کو Recovery Kernel فریم ورک کے بارے میں تعلیم دیں، اس کے مکونات اور

1. ** خواب کا اھمیت**: خواب براے سلامتی و رفاہ بدنی اور ذھنی ضروری ہے. یہ آپ کی ذھن کو ریلکس کرتا ہے، بدن کو تجدید قوا میں مدد کرتا ہے اور یادگیری اور حافظہ کے لئے حیاتی ہے.

2. ** متوسط خواب کا وقت**: بزرگسالوں کے لیے، متوسط خواب کا وقت ۷-۹ ساعت در شب ہونا چاہیے. بچوں اور نوجوانوں کے لیے، یہ وقت کمی متفاوت ہو سکتا ہے.

3. ** خواب کا چارہ**:
   - **روتین بنائیں**: ھر روز تقریباً ایک سامانہ وقت پر بخوڑن اور گھر آئنے کی کوشش کریں.
   - **محیط خواب کو مناسب بنائیں**: خواب کا غرفہ تاریک، سیلنسی اور خنک ہونا چاہیے.
   - **تجنب کریں**: قھوہ، چای، و دیگر کافئین شامل نوشیدنیوں کو شب میں کم کریں.
   - **گھر میں تنش راجیں**: اور نگرانی کا منع کریں.

4. ** اگر آپ کا خواب ناکافی ہے**:
   - **روتین کی دکھانی پر توجہ کریں**: آپ کے روزانہ روتین، غذے کا نوع اور تنش کے سروکار کو دیکھیں.
   - **اگر مشکل جاری رہی، ایک صحت متخصص سے مشورہ لئے**: دکتر سے مشورہ.

5. ** یاد رکھیں**: کافی خواب ن کرنا صحتی مشکلات اور ذھنی خستگی کا علل بن سکتا ہے. اس ک

	ریکارڈ کرنے اور چالشوں کا سمجھنے میں مدد کرے گا. 4. ** حمایت گروہ:** یہ فریم ورک آپ کو حمایت گروہوں کا حظ واری کرنے کا	4. ** آموزش و توانمندسازی:** - ارائه اطلاعات در مورد بیماری، درمان و استراتژی‌های مقابله‌ای. - آموزش مهارت‌های خودمراقبتی و مدیریت استرس. 5. ** فعالیت‌های بازسازی:** - تشویق به شرکت در فعالیت‌های سرگرم‌کننده و معنادار برای بهبود سلامت روانی. - می‌تواند شامل ورزش، هنر، داوطلب شدن یا پیوستن به گروه‌های اجتماعی باشد. 6. ** نظارت و پیگیری:** - جلسات منظم با متخصصان بهداشت روان برای نظارت بر پیشرفت و ارائه راهنمایی. - بررسی موانع و چالش‌ها و یافتن راه‌حل‌های جایگزین. 7. ** پایداری و ادامه مسیر:** - کمک به فرد برای درک اینکه بازیابی یک فرایند مداوم است. - یادگیری روش‌هایی برای مدیریت علائم و پیشگیری از عود.	اس کا استعمال کیسے کریں. 2. ** گروهی جلسات:** - مددگاروں کو گروهی جلسات کا قیادت لانا چاہیے جس میں انکھوں کو اپنے تجارب،	
# متوسط اضطراب آنانديسه (اضطراب) د چې په چارې کا یک نوع دی جو افراد کو روزانه زندگی کې مختلف جنبهں میں اختلال ونے کا سبب بناتا دی. متوسط اضطراب کا معنا	# Recovery Kernel: یک چارچوب جامعه‌محور برای تسهیل بازیابی این چارچوب برای کمک به افراد در	# Recovery Kernel (پښتو: کرنل ډایات انتعاش) یې ایک جامعه انتعاشی دی جو افراد کو اپنے	# په چارې راهی کې لیې ډیرکتیف (Recovery Kernel) یې ایک جامعه محور نظام دی جو افراد کو	

انکشاف اور تعاف کے سفر میں مدد کرنے کا مقصد رکھتا ہے۔ یہ چار مرحلہ کا ایک سلسلہ ہے جو آپ کو خود را بہتر آوری، پھر حمایت کا انتظام دینا اور انکشاف کے لیے ضروری قدمزادی کرنا سیکھاتا ہے۔

مرحلہ ۱: خود را بہتر آوری (Self-Awareness)

- **انعکاس:** اپنے ادراک، افکار، احساسات اور رفتاروں پر تفکر کریں۔ یہ کیا آپ کو پھر ہمیشہ بھی ترس یا اضطراب ہوتا ہے؟
- **مضمون:** اپنے درد، ترس اور محدودیتوں کا شناخت کریں۔ یہ آپ کو کیا رہا ہے؟
- **تحریک:** ایک دفتر یادداشت بنائیں جہاں آپ اپنے افکار اور احساسات کو ثبت کر سکیں۔

مرحلہ ۲: حمایت کا انتظام (Support System)

- **شبکہ بندی:** قابل اعتماد دوستان، خانوادہ یا ایک حمایتی گروہ سے ارتباط برقرار کریں۔
- **مشاورہ:** ایک مشاور یا درمانگر سے مل کر اپنے احساسات اور چالشوں کا اشتراک کریں۔
- **آموزش:** تعاف اور انکشاف کے سفر میں مدد کرنے کا مقصد رکھتا ہے۔ یہ چار مرحلہ کا ایک سلسلہ ہے جو آپ کو خود را بہتر آوری، پھر حمایت کا انتظام دینا اور انکشاف کے لیے ضروری قدمزادی کرنا سیکھاتا ہے۔

مرحلہ ۱: خود را بہتر آوری (Self-Awareness)

- **انعکاس:** اپنے ادراک، افکار، احساسات اور رفتاروں پر تفکر کریں۔ یہ کیا آپ کو پھر ہمیشہ بھی ترس یا اضطراب ہوتا ہے؟
- **مضمون:** اپنے درد، ترس اور محدودیتوں کا شناخت کریں۔ یہ آپ کو کیا رہا ہے؟
- **تحریک:** ایک دفتر یادداشت بنائیں جہاں آپ اپنے افکار اور احساسات کو ثبت کر سکیں۔

مرحلہ ۲: حمایت کا انتظام (Support System)

- **شبکہ بندی:** قابل اعتماد دوستان، خانوادہ یا ایک حمایتی گروہ سے ارتباط برقرار کریں۔
- **مشاورہ:** ایک مشاور یا درمانگر سے مل کر اپنے احساسات اور چالشوں کا اشتراک کریں۔
- **آموزش:** تعاف اور انکشاف

ڈرگہ انتعاش کے لئے ساتھی اور راہنمایی فراہم کرتا ہے۔ یہ فریم ورک آپکو اس بات پر فکر کرنے میں مدد کرتا ہے کہ چطھر مراحل کا پیگیری کرنا کیسے ضروری ہے:

1. **آگاھی (پښتو: آگاھی):** یہ مرحلہ شامل ہے کہ آپ اپنے ڈرگہ اور انتعاش کے بارے میں آگاہ ہوں. آپ کا مقصد ہے کہ آپکے ڈرگے کے علائم اور نشانہھا کو شناختا ہوں اور انتعاش کے لئے ساتھی کا طلب کرتے ہوئے، آپ کی قیادت میں ہون.

2. **حمایت (پښتو: حمایت):** یہ آنکھ میں ہوتی ہے کہ آپ کو ایک ساتھی اور حمایتی شبکہ پیدا کریں جو انتعاش کے رہے میں آپ کی مدد کرے گی. یہ دوستان، خانوادہ، یا ایک حمایت گروہ میں شامل ہو سکتا ہے.

3. **استراتژیے (پښتو: استراتژی):** آپ کا موقف یہ ہے کہ اپنے انتعاش کے لیے ایک پلان بنائیں. یہ شامل ہو سکتا ہے کہ آپ کیا ہمیشہ ہفتے میں کیا کرتے

مسیر بازیابی و بهبود سلامت روان طراحی شده است. این رویکرد جامعه‌محور، بر حمایت متقابل، آموزش و توانمندسازی متمرکز است.

گام‌ها:

1. **ارتباط و اعتمادسازی:** ایجاد یک فضای امن و بدون قضاوت برای افراد در حال مبارزه با اعتیاد یا مشکلات سلامت روان. تشویق به اشتراک‌گذاری تجربیات و ایجاد ارتباطات حمایتی.

2. **آموزش و آگاهی:** ارائه اطلاعات در مورد اعتیاد، درمان و استراتژی‌های مقابله‌ای. آموزش مهارت‌هایی مانند مدیریت استرس، تنظیم احساسات و راهبردهای خودمراقبتی.

3. **هدف‌گذاری و اقدام:** کمک به افراد برای تعیین اهداف قابل دستیابی و ایجاد برنامه‌های عملی برای رسیدن به آنها. این می‌تواند شامل کاهش مصرف مواد، بهبود عادات خواب یا تمرینات روزانه باشد.

4. **حمایت متقابل:** تسهیل جلسات گروهی جایی که افراد می‌توانند از تجربیات یکدیگر بیاموزند و حمایت کنند. ایجاد یک شبکه حمایتی

اس چیز سے ہے کہ فرد د رواجی و روزمرہ کاروں کو انجام دینا مشکل پیدا کرتا ہے، جس کی وجہ اضطراب، ترس یا ناامنی کا احساس ہوتا ہے.

اس نوع اضطراب کے علائم متنوع ہیں اور ان میں شامل ہیں:
- دلم کا تند بہر آنا یا ضربات کا احساس
- تنش یا عضلوی تنگی
- خواب کم یا نامنظم ہونا
- تمرکز نہ پانا یا یادداشتی مشکلات
- دائمی ترس یا نگرانی
- تنفس تند یا مشکل دار ہونا

متوسط اضطراب کا علاج ممکن ہے اور شامل روانچینی، مشاورہ، یا درمیان ہونے والے درمان میں ہوتے ہیں. یہ مهم ہے کہ افراد جو اضطراب سے گھرایا ہوئے ہیں، پھر بھی کمک مند ہیں اور نہیں چھوڑنی چاہیں. روانچینی اور مشاورہ کے طریقے سے، افراد میں خود آگاھی اور مقابلہ کے مہارتاں کو بڑھایا جا سکتا ہے، جو اضطراب کے اثار کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے.

	قوی برای کمک به حفظ انگیزه و پیشرفت. 5. ** مداخلات تخصصی:** در صورت نیاز، ارجاع به متخصصان سلامت روان یا مراکز درمان اعتیاد. اطمینان از دسترسی به منابع حرفه‌ای برای مراقبت‌های اضافی. 6. ** پیگیری و تقویت:** پیگیری منظم پیشرفت افراد و جشن گرفتن دستاوردها. ارائه بازخورد سازنده و تشویق به ادامه مسیر بازیابی. ## نکات مهم: - بازیابی یک سفر شخصی است؛ هر فردی منحصر به فرد است و ممکن است رویکردهای متفاوتی را نیاز داشته باشد. - حمایت و درک جامعه می‌تواند نقش حیاتی در موفقیت بازیابی ایفا کند. - یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای و ابزارهای خودمراقبتی برای مدیریت طولانی‌مدت سلامت روان ضروری است. - در صورت مواجهه با بحران، به دنبال کمک حرفه‌ای فوری باشید.		کی بارے میں سیکھیں، تاکہ آپ کو آگے بڑھنے میں مدد ملے. ## مرحلہ ۳: استراتژیوں کی تدوین (Developing Strategies) -	
متوسط ضرورت یا اشتیاق	# پہ چارے نمرے د رویکرد ""ریکوری کیرل	# پہ چارے غڑے کے لئے ریکووری کیرل	# Recovery Kernel: یک چارچوب جامعه‌ای	

برای تسهیل بازیابی

این چارچوب برای کمک به افراد در مسیر بازیابی و بهبود ارائه شده است. ما به شما در طی این سفر حمایت و راهنمایی می‌کنیم.

1. ** اعتراف و پذیرش:** اولین گام، تشخیص وجود یک مشکل و تمایل به تغییر است. این می‌تواند ترسناک باشد، اما یاد بگیرید که از خودتان مراقبت کنید و کمک بخواهید.

2. ** یافتن حمایت:** اطرافیان خود را برای یافتن افرادی که می‌توانند در این سفر با شما همراه باشند، جستجو کنید. دوستان و خانواده می‌توانند پایه‌های قوی برای بازیابی باشند. همچنین، گروه‌های حمایتی محلی یا آنلاین را بررسی کنید.

3. ** آموزش و آگاهی:** در مورد وضعیت خود بیاموزید. دانستن جزئیات در مورد چالش‌ها و استراتژی‌های مقابله با آنها می‌تواند قدرتمند باشد. منابع آموزشی معتبر را جستجو کنید و از متخصصان بهداشت روانی کمک بگیرید.

4. ** تعیین اهداف:** اهداف قابل دستیابی و

(Recovery Kernel)

یک جامعه محور فریم ورک جو افراد کو اپنے ڈرگ میں رہایی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ انڈیوینس (individuals) کے لیے ایک سہول و پشوار (supportive and non-judgmental) محفل پےنچاتا ہے جو اپنے ریکووری کے سفر میں انہیں راهنمایی کرتا ہے.

چارے غڑے:

1. ** آگاهی اور قبول (Awareness and Acceptance):** پہلے قدم میں، فرد کو اپنے اعتیاد یا مشکل کا آگاهی ہونا ضروری ہے. یہ انچار (acknowledgement) ایک قوی پایه بناتا ہے جو ریکووری کے لیے سفر شروع میں لیا جاتا ہے. قبول کرنا کہ یہ ایک چالش ہے جو قابل حل ہے، پہلے قدم کا مهم بخش ہے.

2. ** پشوار گام (Supportive Steps):** اس مرحله میں، فرد کو ایک محفل یا گروه سے مدد مند ہونا چاہیے جو ریکووری کیرل کا حصے لیتا ہے. یہ محفل میں متخصصان، معاشران اور اپنے (peers)، مشابه مشکل

(Recovery Kernel)

1. ** شناخت و آگاهی:**

- خودت را با فرآیند ریکوری آشنا کنید. درک کنید که ریکوری یک سفر شخصی است که شامل مراحل مختلف می‌شود.
- عواملی را که به اعتیاد منجر می‌شوند، شناسایی کنید. این عوامل ممکن است شامل مسائل عاطفی، اجتماعی یا محیطی باشد.
- در مورد گزینه‌های درمانی و حمایت‌های موجود آگاهی داشته باشید.

2. ** پذیرش و تعهد:**

- تصمیم بگیرید که آماده تغییر هستید. پذیرش اولین گام مهم در مسیر ریکوری است.
- اهداف مشخصی برای ریکوری خود تعیین کنید. این اهداف باید قابل دستیابی و واقع‌بینانه باشند.
- از حمایت دوستان و خانواده اطمینان حاصل کنید. آنها می‌توانند در طول سفرتان به شما کمک کنند.

3. ** استراتژی‌های مقابله:**

- تکنیک‌های مدیریت استرس و آرامش را بیاموزید.

توضیح:

* ** متوسط:** این واژه در زبان پشتو به معنای "میانگین" یا "عادی" است، که برای توصیف شدت متوسط اشتیاق مناسب است.
* ** ضرورت:** به معنای نیاز یا خواسته قوی است.

* ** اشتیاق:** به معنای تمایل شدید یا میل به چیزی است.

این ترکیب، مفهوم "متوسط ضرورت یا اشتیاق" را با دقت و طبیعی بودن در زبان پشتو منتقل می‌کند.

	واقع‌بینانه تعیین کنید. این اهداف می‌توانند شامل گام‌های کوچک در مسیر بهبود باشند، مانند شرکت در جلسات حمایتی هفتگی. 5. **استراتژی‌های مقابله:** تکنیک‌هایی را بیاموزید که به شما کمک می‌کند با علائم و وسوسه‌ها مقابله کنید. این ممکن است شامل تمرینات ذهن‌آگاهی، ورزش منظم، یا فعالیت‌های خلاقانه باشد. 6. **شبکه مراقبت:** یک تیم مراقبت ایجاد کنید که شامل متخصصان بهداشت روانی، مشاوران، و پزشکان باشد. آنها می‌توانند راهنمایی و نظارت ارائه دهند و در صورت لزوم مداخلات پزشکی را توصیه کنند. 7. **مراقبت از خود:** اهمیت استراحت، تغذیه سالم، و ورزش منظم را فراموش نکنید. این عوامل به حفظ سلامت جسمی و روانی شما کمک می‌کند. 8. **پیگیری پیشرفت:** پیشرفت خود را ثبت کنید و جشن بگیرید. این می‌تواند انگیزه‌بخش باشد و به شما یادآوری کند	س گزرچ لوگوں کا شامل ونا چاہیے. انڈیوینس کو اس گروہ میں اشتراک کرنا اور اپنے تجربیات کا اشتراک کردینا تشویق دیجا. 3. **آکشن پلان**	مدیتیشن، تنفس عمیق یا ورزش می‌تواند مفید باشد. - فعالیت‌ها و سرگرمی‌هایی پیدا کنید که به شما کمک کند تا از افکار منفی دور شوید. - در صورت نیاز، از مشاوره حرفه‌ای استفاده کنید. روانشناسان و مشاوران می‌توانند راهنمایی ارزشمندی ارائه دهند. **4. اقدامات عملی:** - یک برنامه روزانه تنظیم کنید که شامل عادات سالم باشد. خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش منظم را در نظر بگیرید. - از گروه‌های حمایتی یا جلسات ریکوری شرکت کنید. به اشتراک گذاشتن تجربیات با دیگران می‌تواند الهام‌بخش و مفید باشد. - در صورت لزوم، داروهایی را که توسط متخصصان توصیه شده‌اند، مصرف کنید. اطمینان حاصل کنید که در مورد عوارض جانبی و نحوه مصرف آموزش دیده‌اید.	

# په چاره‌ی بازداشتی (Recovery Kernel) په چاره‌ی بازداشتی یک چارچوب جامعه‌یی برای تسهیل بازگرداندن به سلامت و رفاه افراد است. یې رویکرد شامل مراحل مختلف و حمایت‌های ضروری برای کمک به افرادی است که از اعتیاد رنج می‌برند. ## قدم‌ها: 1. ** شناخت و پذیرش:** اولین گام درک این واقعیت است که اعتیاد یک بیماری است و نیاز به درمان دارد. خود را آزاد کنید تا کمک بخواهید. 2. ** یافتن حمایت:** با افراد قابل اعتماد، دوستان یا اعضای خانواده صحبت کنید. یافتن یک گروه حمایتی محلی می‌تواند بسیار مفید باشد. 3. ** مشاوره تخصصی:** با یک متخصص بهداشت روان یا مشاور اعتیاد مشورت کنید. آن‌ها می‌توانند راهنمایی و استراتژی‌های شخصی‌سازی‌شده ارائه دهند. 4. ** درمان و مداخله:** گزینه‌های درمانی مختلف وجود دارد، از جمله مشاوره، گروه‌های درمانی،	# په چاره‌ی بازداشتی (Recovery Kernel) په چاره‌ی بازداشتی یک چارچوب جامعه‌یی برای تسهیل بازگرداندن به سلامت و رفاه افراد است. یې برنامه‌ی مفصلی دی که شامل مراحل مختلف حمایت و کمک به افرادی دی جو مواد مخدر یا اعتیاد دیگه کې شکنه سې جګې لې ږدی. ## چې‌ان پې چاره شروع کرنا: 1. ** آګاهی و پذیرش:** - آګاه کرنا کې اعتیاد ایک بیماری دی اور درمان کی ضرورت دی. - حمایت و درک خانواده و دوستان کا ایجاد کرنا. 2. **نالوکسون (Naloxone) کا استعمال:** - نالوکسون یک دارو دی جو مواد مخدر کې اثرات کو متوقف کرتا دی اور تنفس را نجات دیتا دی. - یې ایک ضروری گام دی، خاصاً اگر فرد در حالت خطر یا شوک دی. 3. ** پشتیبانی روانشناختی:** - مشاوره و رواندرمانی سې ارتباط برقرار کرنا. - استراتژی‌های مقابله‌ای یاد بگیرنې اور مهارت‌های مدیریت استرس	# Recovery Kernel: یک چارچوب جامعه‌ای برای تسهیل بازیابی این چارچوب برای کمک به افراد در مسیر بازیابی و بهبود ارائه شده است. این رویکرد جامعه‌محور، با ایجاد فضایی امن و حمایتی، قدرت بازیابی را در دست افراد قرار می‌دهد. ## مراحل بازیابی: 1. ** آگاهی و پذیرش:** - فرد باید در مورد وابستگی خود آگاه باشد و آماده پذیرش کمک و تغییر شود. - تشویق به بازگو کردن تجربه‌ها و احساسات مرتبط با مصرف مواد. 2. ** هدف‌گذاری:** - تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای بازیابی، مانند زمان‌بندی ترک و فعالیت‌های جایگزین. - کمک به فرد در تجسم زندگی بدون مواد مخدر و مزایای آن. 3. ** برنامه‌ریزی:** - همکاری با فرد برای ایجاد یک برنامه شخصی‌سازی‌شده بازیابی. - شامل استراتژی‌هایی برای مدیریت علائم ترک، مقابله با اشتیاق، و حفظ	متن ترجمه شده با در نظر گرفتن قواعد و اصول ارائه‌شده: # ریکری کرنل: چگونه شروع کنیم؟ 1. ** تعریف مشکل:** اپها ہوا کہ ہم دوسرے کو مدد کر سکیں، پہلے یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ اُنکے ڈرگ یا معاشرت میں کیا ہاں. ہم آرزے کرتے ہیں کہ اُنکی زندگی میں تحول آ جائے، لیکن یہ سہل نہیں ہے. 2. ** پشواروں کو بھی مدد فراہم کرنا:** ریکری کرنل ایک نظام ہے جو افراد کو خودی مدد کرنے میں یارگار بناتا ہے. یہ انہیں اپنے ڈرگ سے بچاوں اور ان کی ریکری کے لیے خطواط دیں. 3. **شروع کرنا:** - نالوکسون** (Naloxone) کا استعمال:** یہ ایک دارو ہے جو ڈرگ کے اثرات کو متوقف کر سکیں. اپنی محلی مدد گروپ سے اس کا معافے لائیں اور تعلیمات کی پیروی کریں. - آنا و چھننا:** اپنے ** ڈرگ کے علائم اور ان کے درمان کے بارے میں سمجھیں. یہ ضروری ہے کہ اپنے آپ اور دوسرے کو بہتر مدد کر سکیں. 4. حمایت گروهوں سے** :ارتباط برقرار کرنا - آپ کے ملک میں ** مدد گ

	انگیزه. 4. ** حمایت جامعه:** - ایجاد یک شبکه حمایتی از دوستان، خانواده، یا گروه‌های هم‌فکر. - شرکت در جلسات گروهی یا مشاوره فردی برای به اشتراک گذاشتن تجربیات و یادگیری از دیگران. 5. ** مدیریت استرس:** - آموزش تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا، یا تنفس عمیق. - کمک به فرد در شناسایی عوامل استرس‌زا و توسعه راهبردهای مقابله‌ای سالم. 6. ** فعالیت‌های جایگزین:** - تشویق به شرکت در فعالیت‌های سرگرم‌کننده و مفید مانند ورزش، هنر، یا داوطلب شدن. - یافتن علایق و اهداف جدید برای پر کردن زمان و تمرکز بر رشد شخصی. 7. ** پیگیری و تداوم:** - نظارت منظم بر پیشرفت فرد و ارائه حمایت مداوم. - یادآوری مزایای بازیابی و تشویق به پایبندی به مسیر. **نکات مهم:** - بازیابی یک فرایند فردی	توسعه دین. 4. ** گروه‌های حمایتی:** - پیوستن به گروه‌های حمایتی مثل "آگاه" یا "انسان‌دوستان"". - اشتراک تجربیات و حمایت متقابل. 5. ** درمان پزشکی:** - مشورت با پزشکان متخصص در زمینه اعتیاد. - درمان‌های جایگزین و داروها کا استعمال، اگه لازم و. 6. ** یادگیری مهارت‌های زندگی نوین:** - کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی برای یادگیری مهارت‌های روزمره و مدیریت مالی. - توسعه استقلال و اعتماد به نفس. 7. ** پیگیری و حمایت مداوم:** - پ	و در موارد شدید، بستری شدن در بیمارستان. 5. ** یادگیری مهارت‌های مقابله:** یاد بگیرید که با علائم و وسوسه‌ها چگونه مقابله کنید. تکنیک‌های مدیریت استرس و راهکارهای جایگزین می‌تواند مفید باشد. 6. ** پیگیری و حمایت مداوم:** بازگرداندن به سلامت یک فرایند مداوم است. شرکت در جلسات پیگیری، گروه‌های حمایتی، یا برنامه‌های پس از درمان ضروری است. ## یادداشت‌های مهم: - چارچوب برای هر کسی قابل دسترس است، بدون قضاوت و با احترام به حریم شخصی. - حمایت و درک خانواده و دوستان نقش حیاتی در روند بهبودی دارد. - در صورت مواجهه با بحران یا نیاز فوری به کمک، با خط‌های تلفن اضطراری محلی تماس بگیرید. - یادآوری: کمک درخواست کردن نشانه قدرت است.	

	است، اما حمایت جامعه نقش حیاتی در موفقیت آن دارد. - هرگز از فرد انتظار کامل ندارید؛ اشتباهات بخشی از سفر هستند.			
هموسیستین (لاب) (Note: This is a technical term that does not require further explanation or context for translation. The direct translation maintains the scientific name without modification.)	# پہ چې پہ چارې: ځینګی کا هسته **مقدمې:** یې ایک جامعه‌ای کمک کارنما ہے جو افراد کو میشې دست یاری دیتا ہے، خاصتً ېر زمانې کی ضرورت میں. "ریکوری کرنل" میشې موجود ہے تا افراد کو اندرونی سلامتی، رواني صحت، اور میشې دستاوب کی طرف لې جانې میں مدد کرې. **چارې:** 1. ****شناسائی:**** پلې، آپ کا مقصد سمجھیں. کیا آپ میشې موجود اضطراری اوضاع میں ېستیں؟ کیا آپ کا رواج میشې چالشانې ہے؟ یې بھی سمجھنې میں مدد کرتا ہے کې کیا آپ کو کمک کی ضرورت ہے. 2. ** پشوار کرن:** پس از شناسائی، پڑھلې میشې موجود وسائل سې آپ کو مدد کرنا شروع کریں۔ یې شامل ېو سکتا ہے: - نالوکسون (نالوکسون) کا استعمال، جس سې مواد اعتیاد کې اثرات کو	# Recovery Kernel: یک چارچوب جامعه‌محور برای تسهیل بهبودی ## مقدمه این چارچوب، *Recovery Kernel* (کرنل بهبودی)، رویکردی جامع و مبتنی بر جامعه را برای کمک به افراد در مسیر بهبودی از اعتیاد ارائه می‌کند. این راهنما، با ایجاد فضایی حمایتی و غیرقضایی، به افراد اجازه می‌دهد تا قدرت و کنترل زندگی خود را بازپس گیرند. ## مراحل بهبودی 1. ** آگاهی و پذیرش:** - فرد باید آگاهی خود را نسبت به اعتیاد و تأثیرات آن افزایش دهد. این مرحله شامل پذیرش وجود یک مشکل و تمایل به تغییر است. 2. ** هدف‌گذاری:** - تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای بهبودی. این اهداف باید قابل دستیابی و واقع‌بینانه باشند.	پہ چارې نمرې # د رویکرد ""ریکوری کیرل (Recovery Kernel) **۱. آگاهی اور شناخت:** - خودت را با فرآیند ریکوری آشنا کن. ریکوری کیرل یک چارچوب حمایتی جوامع است که افراد را در سفر شفاء یافتن راهنمایی می‌کند. - علائم و عوامل خطر مرتبط با اختلالات مربوطه را بشناس. آگاهی، قدم اول در جهت کنترل و بهبود است. - از منابع معتبر و خط مشی‌های سلامت روانی مطلع شو. **۲. ایجاد شبکه حمایتی:** - با افراد قابل اعتماد و حمایت‌گر در زندگی خود ارتباط برقرار کن. این می‌تواند خانواده، دوستان یا گروه‌های حمایتی باشد. - به دنبال گروه‌های حمایتی محلی یا آنلاین باشید که تجربه مشابهی دارند. اشتراک گذاشتن تجربیات می‌تواند توانمند کننده	دوسې ځاں (۱۰ میکرو مول در ل)

	باشد. - یک مشاور یا روانشناس را در نظر بگیرید تا راهنمایی حرفه‌ای و حمایت را ارائه دهد. **۳. تنظیم اهداف و استراتژی‌ها:** - اهداف واقع‌بینانه و قابل دستیابی برای بهبود تعیین کنید. این اهداف باید خاص، قابل اندازه‌گیری و زمان‌بندی شده باشند. - استراتژی‌های مقابله‌ای سالم را یاد بگیرید تا با علائم و تشدید کننده‌ها مقابله کنید. این می‌تواند شامل تکنیک‌های مدیریت استرس، ورزش، یا تمرینات ذهن آگاهی باشد. - منابع و ابزارهایی را که به شما در دستیابی به اهداف‌تان کمک می‌کنند، شناسایی و دسترسی پیدا کنید. **۴. اقدام و پایبندی:** - برنامه‌ای را که برای بهبود تنظیم کرده‌اید، اجرا کنید. این ممکن است شامل مراقبت‌های پزشکی، درمان، یا تغییر سبک زندگی باشد. - به خودتان و پیشرفت‌هایتان افتخار کنید. هر قدمی که به سمت اهداف‌تان برمی‌دارید، مهم است. - در صورت لزوم، از کمک‌های	3. ** حمایت جامعه:** - ایجاد یا پیوستن به گروه‌های حمایتی که شامل افراد با تجارب مشابه است. این شبکه حمایتی می‌تواند شامل خانواده، دوستان، یا گروه‌های خودیاری باشد. 4. ** آموزش و مهارت‌آموزی:** - کسب دانش در مورد اعتیاد، عوامل تشدیدکننده، و راهبردهای مقابله. یادگیری مهارت‌هایی مانند مدیریت استرس، حل مسئله، و ارتباط مؤثر. 5. ** مدیریت علائم و تمایل:** - یادگیری روش‌های مدیریت علائم ترک و کاهش تمایل به مصرف مواد. این ممکن است شامل تکنیک‌های آرامش، فعالیت‌های جایگزین، یا مشاوره باشد. 6. ** فعالیت‌های سالم:** - تشویق به مشارکت در فعالیت‌های فیزیکی، هنری، یا داوطلبانه که حس هدفمندی و رضایت را تقویت می‌کنند. 7. ** نظارت و پیگیری:** - نظارت منظم بر پیشرفت و شناسایی هرگونه چالش یا نوسان. این مرحله شامل پیگیری اهداف و	متوقف کیا جا سکتا ہے۔ - روانی صحت کے لیے مشاور کی اور مدد۔ - ہمیشہ موجود اندرونی سلامتی کے لیے روتین۔ 3. ****پشتونگی:** یاد رکھیں کہ آپ نہ کوئی تنہایی سفر نہیں کیا ہے۔ "ریکوری کرنل" کا ہدف آپ کو یقین دیلنا ہے ک	

	حرفه‌ای استفاده کنید. مراقبت از سلامت روانی یک تعهد مداوم است.	سازگاری استراتژی‌ها به نیازهای در حال تغییر فرد است. ## نکات مهم: - **اختیاری بودن:** همه مراحل به صورت اختیاری ارائه می‌شوند، اما پیروی از آنها می‌تواند به موفقیت بهبودی کمک کند. - **حمایت غیر		
پگ/میلی لیتر ۴۰۰ <	# Recovery Kernel: یک چارچوب جامعه‌ای برای تسهیل بازیابی این چارچوب برای کمک به افراد در مسیر بازیابی و بهبود ارائه شده است. ما معتقدیم که حمایت جامعه می‌تواند نقش حیاتی در روند بهبودی داشته باشد. 1. **شناسایی نیازها:** اولین گام درک نیازهای فردی است. چه چیزی باعث می‌شود فرد به دنبال کمک باشد؟ چه چالش‌هایی در مسیر بهبودی وجود دارد؟ 2. **ایجاد شبکه حمایتی:** یک شبکه قوی از دوستان، خانواده و گروه‌های حمایتی محلی بسازید. این افراد می‌توانند در طول روند بهبودی، انگیزه و مسئولیت‌پذیری را فراهم کنند. 3. ** آموزش و	# په چاره‌ی بازداشتی (Recovery Kernel) په چاره‌ی بازداشتی یک چارچوب جامعه‌یی برای تسهیل بازگرداندن به سلامت و رفاه افراد است. یِ رویکرد شامل مراحل مختلف و حمایت‌های ضروری برای کمک به افرادی است که از اعتیاد رنج می‌برند. ## قدم‌ها: 1. **شناخت و پذیرش:** - په اولین قدم، شناخت وجود مشکل و پذیرفتن نیاز به کمک است. این یک فرآیند شجاعانه و مهم در مسیر بهبود است. 2. **پیدا کردن حمایت:** - یافتن یک گروه حمایتی یا مشاور قابل اعتماد. صحبت کردن درباره تجربیات با افرادی که درک می‌کنند،	# Recovery Kernel: یک چارچوب جامعه‌ای برای تسهیل بازیابی این چارچوب برای کمک به افراد در مسیر بازیابی و بهبود ارائه شده است. این رویکرد جامعه‌محور، با ایجاد فضایی امن و حمایتی، قدرت بازیابی را در دست افراد قرار می‌دهد. ## مراحل بازیابی: 1. **آگاهی و پذیرش:** - فرد باید در مورد وابستگی خود آگاه باشد و آماده پذیرش کمک باشد. این مرحله شامل درک تأثیر وابستگی بر زندگی روزمره است. 2. **هدف‌گذاری:** - تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای بازیابی. این اهداف می‌تواند شامل زمان‌بندی	بٹ ۱۲ (آزمایش لاب، اگه تست شده)

	آگاهی:** کارگاه‌ها و جلسات آموزشی برگزار کنید تا در مورد موضوعات مرتبط با بهبودی، مانند مدیریت استرس، تکنیک‌های مقابله‌ای سالم و اهمیت مراقبت از خود، آگاهی ایجاد شود. 4. ** هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی:** به افراد کمک کنید تا اهداف قابل دستیابی و گام‌های مشخصی را برای رسیدن به آن تعیین کنند. این می‌تواند شامل اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت باشد که در مسیر بازیابی انگیزه ایجاد می‌کند. 5. ** فعالیت‌های گروهی:** فعالیت‌ها و رویدادهای گروهی را سازماندهی کنید، مانند پیاده‌روی‌های جمعی، جلسات بحث و گفتگو، یا فعالیت‌های داوطلبانه. این تعاملات می‌تواند حس تعلق و حمایت متقابل را تقویت کند. 6. ** مراقبت از خود:** اهمیت مراقبت از جسم و ذهن را تأکید کنید. این شامل تغذیه سالم، ورزش منظم، مدیریت استرس و توجه به سلامت روان است. 7. ** پیگیری و نظارت:** جلسات منظم پیگیری را برنامه‌ریزی کنید	می‌تواند تسکین‌بخش و مفید باشد. 3. ** درمان پزشکی:** - مشورت با یک متخصص بهداشتی برای ارزیابی و درمان هرگونه وابستگی جسمی. داروهایی [مانند نالوکسون (Naloxone)] ممکن است تجویز شود تا از اثرات مخرب مواد مخدر جلوگیری کند. 4. ** درمان روانی:** - شرکت در جلسات مشاوره یا روان‌درمانی برای رسیدگی به مسائل عاطفی و رفتاری مرتبط با اعتیاد. 5. ** یادگیری مهارت‌های مقابله:** - کسب ابزارهایی برای مدیریت استرس، کنترل تمایلات و مقابله با چالش‌های زندگی بدون مواد مخدر. 6. ** ایجاد شبکه‌ی حمایتی:** - ارتباط با دوستان و خانواده‌یی که از شما حمایت می‌کنند و به شما انگیزه می‌دهند. 7. ** تداوم و پیگیری:** - بازگرداندن به زندگی روزمره و ایجاد عادات سالم، یک فرآیند مداوم است. شرکت در گروه‌های حمایتی منظم می‌تواند	جلسات، شرکت در گروه‌های حمایتی، یا یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای باشد. 3. ** برنامه‌ریزی:** - ایجاد یک برنامه شخصی برای دستیابی به اهداف. این ممکن است شامل تعیین وظایف روزانه، یافتن منابع حمایتی، و مدیریت استرس باشد. 4. ** اقدام و پیگیری:** - اجرای برنامه و پیگیری پیشرفت. این مرحله نیاز به تعهد و تلاش مداوم دارد. جشن گرفتن موفقیت‌های کوچک می‌تواند انگیزه را تقویت کند. 5. ** مدیریت ترس و اشتباهات:** - شناسایی و مدیریت ترس‌ها و نگرانی‌ها. یادگیری از اشتباهات و در نظر گرفتن آنها به عنوان بخشی از فرایند بازیابی، نه موانع. 6. ** ایجاد شبکه حمایتی:** - ارتباط با دیگران که تجربه مشابهی دارند، می‌تواند بسیار مفید باشد. گروه‌های حمایتی، دوستان، یا خانواده می‌توانند نقش مهمی در این مرحله ایفا کنند.	

	7. ** مراقبت از خود:** - تمرین مراقبت از خود شامل تغذیه سالم، ورزش منظم، و استراحت کافی است. این عوامل به بهبود جسمی و روانی کمک می‌کنند. 8. ** یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای:** - یادگیری تکنیک‌هایی برای مدیریت استرس، اضطراب، و تمایل به مصرف مواد. مدیتیشن، تنفس عمیق، یا فعالیت‌های خلاقانه ممکن است مفید باشد. 9. ** پیگیری بلندمدت:** - بازیابی یک فرایند	کمک کند تا از مسیر خارج نشوید. ## نکات مهم: - ** صبر و مهربانی با خود:** بهبود یک سفر است، نه یک مقصد. به خودتان زمان بدهید و از هر پیشرفتی، هرچند کوچک، قدردانی کنید. - ** جستجوی کمک حرفه‌ای:** اگر با چالش‌هایی مواجه شدید،	تا پیشرفت افراد را بررسی کنید و در صورت نیاز، حمایت اضافی ارائه دهید. به یاد داشته باشید، بازیابی یک سفر شخصی است و هر فردی مسیر منحصر به فرد خود را دارد. این چارچوب راهنمایی است، اما انعطاف‌پذیری و تطبیق با نیازهای خاص هر فرد ضروری است.	

چہ چیزیں اس سال میں ترین تغییر ہوئی ہیں؟
پہ چارہ‌ی نہائی کا هسته (Recovery Kernel)

یہ ایک جامعه‌ی حمایتی څینہ دے لپارہ ہے جو افراد کو اپنے ڈرگه‌ی بیری واپس آندے میں مدد کرتا ہے. یہ فریم ورک ہمیشہ یاد دے نہائی، صبر، اور احترام کے ساتھ کار کرنے کا اقتراح دیتا ہے.

قدم‌ها:

1. **تعارف و اعتماد بنانہ:**
   - خویں کو یقین بدیل که انہیں مدد اور حمایت میں نیاز ہے، اور اس طرح کے ہر قدم میں انہیں شامل کرنا.

2. **آپ کی سفر کا فهم:**
   - آپ کے ڈرگه، چالش‌ها، اور اهداف کو سمجهنے کے لپارہ وقت لنا. یہ انہیں اپنے راهی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے.

3. **استراتژی‌های مقابله:**
   - سمجها کے چطور استرس، اضطراب، یا درد ہمیشہ کے لئے مقابله کے روش پیدا کرنے میں مدد کرتے ہیں. تکنیک‌های تنفس، مراقبه، اور بدنی فعالیت شامل ہون گئے.

4. **پشتونی و حمایت:**
   - یہ اطمینان دینا کے خویں کو اپنے تجربات کے بارے میں صحبت کرنے اور همدیگر سے مدد مند ہونے کی اجازت دی جائے.

5. **اهداف قابل دستیابی تعیین کرنا:**
   - کوچک، قابل دستیابی اهداف قائم کرنا
پہ چارہ‌ی نہائی کے لپارہ ریڈی کیرل (Recovery Kernel)

یہ ایک جامع فریم ورک ہے جو کامیونیتی کی مدد کرنے اور انهیں بہتر ہونے میں کمک کرنے کے لپارہ طراحی کیا گیا ہے. یہ آپ کو ایک منظم اور حمایتی جگے پر لے جانا رہیست، جو انهیں اپنے ہمارے ساتھ مریضی کے سفر میں مدد کرتا ہے.

قدم ۱: خود کو بہتر سمجھا

- آپ کا سلامتی اور خوشحالی اپنے ہمارے ہر قدم میں ضروری ہے.
- خود کو بہتر سمجھنا اور اپنے رواج، چالشوں اور احساسات کا شناخت ہونا مہم ہے.
- ایک دفتر یا جگہ پیدا کریں جو آپ کے لیے امن اور محفوظ ہو، جتھا آپ اپنے افکار اور احساسات کو بہتر سمجھ سکیں.

قدم ۲: حمایتی شبکہ بنائیں

- دوستان، خانوادہ یا ایک حمایتی گروپ کے ساتھ ارتباط برقرار کریں جو آپ کی مدد کر سکیں.
- یقین کریں کہ وہ آپ کو بے قید و شرط شناختا ہیں اور اپنے ہمارے کے سرور پر صحبت کرنے میں مدد کرتیں.
- اگر لازم ہو، ایک مشاور یا روانپزشک سے ملکاں جو آپ کی سفر میں راهنمائی فراہم کریں.

قدم
د اُس سے کہ آپ کاډی مکملات (و څوای د موں په چمنے وے ہی کہ وے کہ لیے ہی ہیں)

(Da os se ke aap kaadi makmalat [wa xoday da mon pe chmeney wa hey], o hee kay unke lihe hee hai.)

1. ** ویتامین د:** نور خورشید کا ہمیشہ مصرف ہونا ضروری ہے، لیکن ځنګ یا سردی میں، وہ بھی ایک مفید ویتامین ہے.
2. **ایک قوی ایمونی سیستم کے لیے ضروری ہے، جو بدنی ہمت اور دفاع کا نتیجہ ہے:** سی ہاڈ (زینک).
3. **گاڑی اور خون کی صحت کے لیے مہم ہے، خاصاً عورتان کے لیے جو ہمیشہ آنی کمی کا مخاط ہوتے ہیں:** آهن.
4. **عصبی سیستم کو سالم نہیں رکھنے میں مدد کرتا ہے اور ہمت کے ساتھ ہمیشہ کام کرتے ہوئے رہنے میں مدد کرتا ہے:** اسید ڈاکا (مگنیسیوم).
5. **قلب اور عروق کی صحت کے لیے مفید ہیں اور ہمیشہ ایک سالم ذهن کا نتیجہ ہیں:** اُمگا-3 فاتی اسید.

(Da os se ke aap kaadi makmalat [wa xoday da mon pe chmeney wa hey], o hee kay unke li

پہ چارہ‌یی نہائی کے لیے ریڈی کیرل (Recovery Kernel)

یہ ایک جامع فریم ورک ہے جو کامیونیتی کے تعاون سے ادمان سے بچاوں اور انهیں سرمدگی کی طرف لے جائے. یہ نالوکسون (Naloxone) کا استعمال، روانچینی کے لیے دروس، اور حمایتی مشاورے کا ترکیب ہے.

قدم ۱: نالوکسون کا استعمال
- نالوکسون ادمان کے اثرات کو متوقف کرنے میں مدد کرتا ہے، خاصاً اپنے استعمال کے بعد.
- اسے ایک سرنگ سے یا ناسل (ناسال اسپری) کے ذریعے ادراک کیا جا سکتا ہے.
- [در اینجا نالوکسون کا دوز و روش کا تفصیل د]

قدم ۲: روانچینی کے لیے دروس
- ادمان سے بچاوں کے لئے ایک قوی روانچینی کرنا ضروری ہے.
- یہ شامل [دروس کے انواع، مثلاً مدیتیشن، یوگا، یا سمیع موسیقی] ہو سکتا ہے جو ذهن کو آرام کرتے ہیں اور انتباہ کو بڑھاتا ہیں.
- ایک حمایتی جماعت میں شامل ہونے سے بھی فائدے مند ہو سکتا ہے.

قدم ۳: حمایتی مشاورے اور قیام
- ایک متخصص مشاور یا روانپزشک سے منظم مشاورے ضروری ہے.
- [مشاورے کا فرع، مثلاً شناخت-رفتار

سال دوم: په برکتی و پیشرفت

سال دوم از سفر به سوی بهبود، زمان ادامه دادن، تقویت کردن و جشن گرفتن دستاوردهایت است. اینجا چند نکته برای راهنمایی تو در این مسیر ارائه می‌شود:

1. **اهداف خود را بازتعریف کنید:** سال اول ممکن است چالش‌ها و درس‌های ارزشمندی به همراه داشته باشد. اکنون زمان آن است که اهداف خود را با توجه به تجربیات جدیدتان تنظیم و بازتعریف کنید. روی آنچه که واقعاً برای شما مهم است تمرکز کنید و اهدافی تعیین نمایید که انگیزه‌بخش و قابل دستیابی باشند.

2. **برنامه‌ریزی منظم:** یک برنامه روزانه یا هفتگی ایجاد کنید که شامل فعالیت‌های حمایتی، مراقبت از خود و اهداف

شخصی شما باشد. این کار به شما کمک می‌کند تا سازماندهی شده و متمرکز بمانید. زمان‌هایی را برای آرامش، ورزش، ارتباط با دیگران و انجام فعالیت‌های لذت‌بخش اختصاص دهید.

3. ** شبکه حمایتی خود را گسترش دهید:** ارتباط با دیگران که در مسیر مشابهی گام برمی‌دارند می‌تواند بسیار مفید باشد. گروه‌های حمایتی محلی یا آنلاین را جستجو کنید، دوستان و خانواده را درگیر کنید و از منابع جامعه به نفع خود بهره ببرید. به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید و دیگران نیز با چالش‌های مشابهی دست و پنجه نرم می‌کنند.

4. ** مراقبت از خود را اولویت بدانید:** سلامت جسمی و روانی شما در این سفر حیاتی است. اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی استراحت می‌کنید، تغذیه سالم دارید و فعالیت‌های فیزیکی منظم انجام می‌دهید. تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، تنفس عمیق یا یوگا را امتحان کنید. مراقبت از خود، پایه و اساس پیشرفت پایدار است.

5. ** یادگیری مداوم:** بهبود یک فرایند مادام‌العمر است. کتاب‌ها، کارگاه‌ها، سخنرانی‌ها و منابع آنلاین را جستجو کنید که به شما در درک بهتر سفرتان کمک می‌کنند. یادگیری از تجربیات

پہ چارہ نوقی وښیشی براے (Recovery Kernel)

مقصد:

اس چارہ نوقی وښیشی براے (Kernel) کا مقصد افراد دے کمکے سے انے یں پورا ہونے والے سلامتی، عقلانی اور عاطفی سے بجٹ کرنے اور انسانی تعافے کے لیے ایک منظم طریقے پیش کرتا (addiction) احیا کا مساعدے کرنا ہے۔ یے براے ڈرگون ہے۔

چارہ نوقی:

1. **آگاهی و شناخت:**
   - خودت کو ڈرگونی کے علائم اور اثرات تک آگاه بنا.
   - ڈرگونی کے مختلف اشکال اور ان کے پچھلے تجربوں پر فکر کر.

2. **تصمیم لانا:**
   - تعافے کے لیے ایک قاطع تصمیم لے.
   - اپنے ڈرگونی کے علاج اور حمایت کے لیے منابع کو پیدا کر.

3. **پشتکش و اقدام:**
   - ڈرگونی کا روکنا اور تعافے کے لیے قدم بڑھا.
   - ایک حمایتی شبکه بنا، جس میں دوستان، خانواده، یا تعافے گروه شامل ہون.

4. **پیروی و حفظ:**
   - تعافے کے رے پر پایبند باقی مانا.
   - نالوکسون (Naloxone) جیسے ابزروں کو دسترس میں رکھا تا ڈرگونی کا پچھلے رخ نہ یں ہو.
   - منظم مشاورات اور حمایت جلسوں میں شرکت کر.

یادداشت مهم:

- تعاف

کارت جیبکی کا ثارنہ والا قطعه

چک کن که:

1. نالوکسون (Naloxone) ہے (دوز) ڈاسٹ دوسرے کی ایک.
2. آپ کو ڈروگی (DRD2) اور مَث فر (MTHFR) ہے جنا پڑا ہے.
3. جو آپ کو سےولے گا (Blueprint) آپ کے پاس ایک بلو پرینت ہے.
4. آپ کو یے جانی ہے کے کب و کب مدد لگانا ضروری ہے.

اس کا استعمال کرنہ کے لیے:

1. اگه آپ یا کسی کے لیے نشتی (Opiate) کی اضافے سے خطری میں ہو، اس کارت کو نیکال کر نالوکسون لئے پڑھاں.
2. کرکے، آپ اپنی حال کو بےتر بنانے کے لیے ہےبلو پرینت میں موجود دستورالعمل کا پ اقدامات کرنا شروع کریں.
3. اگه ضروری ہو، مدد کے لیے فنداےلاین (findahelpline.com) پر تماس کریں.

یاد رےائے:

- یے کارت ایک اورٹ گاید ہے، لیکن اپنے صحت کے لیے متخصصوں سے مشورے لانا ضروری ہے.
- آپ کو اس کا استعمال صرف آن زمانے پر کرنا چاہیے جب ضروری ہو.
- اگه آپ کوئی سوال یا نگرانی دارن، فوری طور پر مدد کی جست جوں.

کو کھولنا ہے. اس کارت کو کوئی بھی (neurogenomic profile) آپ کے نروژنومیک پروفائیل (Recovery Kernel) د کرنل اےا نوں ڈاکٹر، فارماسیست، یا اضطراری معاےد دےنده تحفے کریں۔ یے 30 ثانیه میں ایک نشان دینا ہے اور ایک خطرناک تجویز روکنے میں مدد کر سکتا ہے.

ریکاوری کرنل (Recovery Kernel) #

مقدمه:
ریکاوری کرنل یک چارچوب جامعه‌محور برای تسهیل ریکاوری است که به افراد در مسیر بهبود از اعتیاد و مشکلات سلامت روان کمک می‌کند. این رویکرد بر حمایت، امید و توانمندسازی متمرکز است تا افرادی را که با چالش‌های مشابهی روبرو هستند، به هم متصل کند.

مراحل ریکاوری:

1. آگاهی و پذیرش:
- خودتان را با اعتیاد یا مشکل سلامت روان آشنا کنید.
- پذیرش اینکه کمک نیاز است، اولین گام مهم در مسیر ریکاوری است.

2. هدف‌گذاری:
- اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت مشخصی برای ریکاوری تعیین کنید.

 # پچارےخامےکا انعکاس (Recovery Kernel) یے ایک جامعه محور چارچو

ریکاوری کرنل (Recovery Kernel) #

مقدمه:
ریکاوری کرنل یک چارچوب جامعه‌محور برای تسهیل ریکاوری است که به افراد در مسیر بهبود از اعتیاد و مشکلات سلامت روان کمک می‌کند. این رویکرد بر حمایت متقابل، آموزش، و توانمندسازی متمرکز است تا اطمینان حاصل شود که هر فردی در سفر خود به سمت ریکاوری، پشتیبانی و راهنمایی می‌یابد.

مراحل ریکاوری:

1. آگاهی و پذیرش:
- فرد باید آگاهی خود را نسبت به مشکل افزایش دهد و آمادگی ریکاوری را بپذیرد.
- تشویق به جستجوی اطلاعات و درک ماهیت اعتیاد یا اختلال.

2. حمایت جامعه:

- این اهداف باید قابل دستیابی و واقع‌بینانه باشند.

3. **حمایت جامعه:**
- با دیگران در گروه‌های حمایتی یا جوامع آنلاین مرتبط شوید.
- به اشتراک‌گذاری تجربیات می‌تواند به درک بهتر روند ریکاوری کمک کند.

4. **آموزش و آگاهی:**
- در مورد اعتیاد، علل آن و روش‌های مدیریت آن بیاموزید.
- دانش، قدرت را به همراه دارد و به شما کمک می‌کند تا با چالش‌ها مقابله کنید.

5. **استراتژی‌های مقابله:**
- تکنیک‌های مدیریت استرس، مدیتیشن، یا فعالیت‌های سرگرم‌کننده را بیاموزید.
- این ابزارها به شما در کنترل احساسات و جلوگیری از بازگشت به اعتیاد کمک می‌کنند.

6. **مراقبت از خود:**
- به سلامت جسمی و روانی خود اهمیت دهید.
- تغذیه سالم، ورزش منظم و خواب کافی را در اولویت قرار دهید.

7. **پیگیری و انعطاف‌پذیری:**
- روند ریکاوری یک مسیر پویا است.
- اگر با چالش‌هایی مواجه شدید، انعطاف‌پذیر باشید و از حمایت‌های موجود استفاده کنید.

8. **حفظ موفقیت:**
- راهبردهایی را برای حفظ پیشرفت خود در نظر بگیرید.

در حال حاضر داروها

1. **داروهای تجویزی:** اگر داکٹر یا روانپزشکی که شما را تحت مراقبت دارند، داروهایی را برای بهبود وضعیت سلامت روانی و جسمی‌تان تجویز کرده‌اند. مهم است که طبق دستورالعمل‌های آنها عمل کنید و داروها را به طور منظم مصرف نمایید.

2. **داروهای بدون نسخه:** در صورت نیاز، می‌توانید از داروهای بدون نسخه برای تسکین علائم جزئی استفاده کنید. با این حال، قبل از مصرف هر دارویی، با پزشک یا داروساز مشورت کنید، به ویژه اگر دیگر داروها را مصرف می‌کنید.

3. **نالوکسون (Naloxone):** اگر در معرض

ب جو قیام اور حمایت کی لیے ہدایات فراہم کرتا ہے۔ یہ ان لوگوں کے لئے ہے جو ڈرگ، اعتیاد یا روانی مشکلات سے جگہ لے کے چھوٹے ہیں۔

پبلہ ونے نے کے مراحل:

1. **آگاہی**

- ایجاد یک شبکه حمایتی قوی از دوستان، خانواده، یا گروه‌های همتا ضروری است.
- شرکت در جلسات گروهی، مانند گروه‌های حمایت همتا، می‌تواند به احساس تعلق و درک متقابل کمک کند.

3. **آموزش و خودآگاهی:**
- آموزش مهارت‌های مقابله‌ای سالم، مدیریت استرس، و خودمراقبتی.
- تشویق به بازتاب و درک عوامل شخصی و محیطی که به اعتیاد یا اختلال کمک کرده‌اند.

4. **هدف‌گذاری و اقدام:**
- کمک به فرد برای تعیین اهداف ریکاوری واقع‌بینانه و قابل دستیابی.
- توسعه برنامه‌های عملی برای رسیدن به این اهداف، شامل استراتژی‌های مقابله با اشتیاق و جلوگیری از ناکامی.

5. **مدیریت علائم و درمان:**
- ارائه راهنمایی در مورد گزینه‌های درمان، مانند مشاوره، روان‌درمانی، یا مداخلات دارویی.
- اطمینان از دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و خدمات حمایتی لازم.

6. **پشتیبانی بلندمدت:**
- ریکاوری یک فرایند مداوم است.
- ارائه راهنمایی برای مدیریت طولانی‌مدت علائم و جلوگیری از نوسانات.
- تشویق به پیوستن به گروه‌های حمایتی یا برنامه‌های پیگیری برای حفظ پیشرفت.

نکات کلیدی:
-

تای فارماکوجنومیک کارس

معلومات کلی:
1. جو یہ کارد اپنے ڈاکٹر یا فارماسیسٹ کے لیے ہے آپکی جینیٹک معلومات کو درک کرنے میں تھا اور آپ کی داروین تعلقات کو تنظیم کرنے میں مدد کرتا ہے۔
2. یہ اسٹریکٹ مشورے نہیں ہے، بلکہ ایک ابزار ہے جو آپ کی صحت کے لئے مفید تصمیمات لنے میں مدد کرتا ہے۔

جینیٹک تست:
- جینیٹک تستوں کا مقصد آپ کی داروین حساسیت اور موثر داروں کا پیش‌بینی کرنا ہے۔

خطر اعتیاد به مواد مخدر قرار دارید یا فکر می‌کنید ممکن است دچار وابستگی شده باشید، ممکن است نالوکسون را برای کمک به شما در ترک اعتیاد تجویز کنند. این دارو می‌تواند علائم ترک را کاهش دهد و فرصت بهبود را فراهم کند.

4. داروهای روانپزشکی: اگر تشخیص داده شده که از اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب یا اسکیزوفرنی رنج می‌برید، ممکن است داروهای خاصی برای مدیریت علائم شما تجویز شود. این داروها باید تحت نظارت دقیق یک متخصص مصرف شوند.

چارہ‌ی بازداشتی (Recovery Kernel)

یہ چارہ‌ی بازداشتی یک چارچوب جامعہ‌یی برای تسہیل بازگرداندن بہ سلامت و رفاہ افراد است. یہ رویکرد شامل مراحل مختلف و حمایت‌های ضروری برای کمک بہ افرادی است کہ با اعتیاد یا مشکلات مرتبط مبارزہ می‌کنند.

قدم‌ها:

1. **شناسایی نیاز:** اولین گام، تشخیص و پذیرش وجود یک مشکل است. این ممکن است شامل درک وابستگی، اثرات آن بر زندگی روزمرہ، و تمایل بہ تغییر باشد.

2. **پیدا کردن حمایت:** یافتن یک شبکہ حمایتی قوی ضروری است. این می‌تواند شامل خانوادہ، دوستان قابل اعتماد، گروہ‌های حمایتی، یا مشاوران حرفہ‌ای باشد. صحبت کردن در مورد احساسات و چالش‌ها با افرادی کہ مراقبت می‌کنند، گام مہمی در روند بہبودی است.

3. **آموزش و آگاهی:** کسب دانش در مورد اعتیاد و روش‌های درمان آن حیاتی است. درک چگونگی تأثیر اعتیاد بر مغز و بدن، علائم ترک، و استراتژی‌های مقابلہ می‌تواند بہ فرد کمک کند تا با اعتماد بہ نفس بیشتری قدم بردارد.

4. **تعیین اہداف:** تنظیم اہداف واقع‌بینانہ و قابل دستیابی، برای بہبودی، مانند زمان‌بندی ترک، شرکت در جلسات حمایتی، یا یادگیری مہارت‌های جدید مدیریت استرس.

5. **استراتژی‌های مقابلہ:** یادگیری روش‌های سالم برای مدیریت اشتیاق و مقابلہ با استرس. این ممکن است شامل ورزش، مدیتیشن، درمان ہنری، یا فعالیت‌های اجتماعی باشد کہ بہ فرد کمک می‌کند تا ذہن خود را از افکار منفی منحرف کند.

6. **دسترسی بہ منابع:** یافتن و استفادہ از منابع مناسب مانند مراکز درمانی، گروہ‌های حمایتی محلی، یا خط‌های تلفن کمک فوری.

نکات مہم:

- بہبودی یک روند مداوم است؛ پس صبور باشید و خود را برای چالش‌ها آمادہ کنید.
- از خودتان مراقبت کنید و بہ نیازهای جسم

۱. **ریکوری کرنل (Recovery Kernel)** _ د اُس آفصیل ہیں کہ ہم چار ڈور ڈیات کا استعمال کرکے ہمیں ایک قوی اور پایدار انکشاف حاصل ہو سکتا ہے۔

(Da us afsīl hain kā ham char dor ḍor-e-hadiyat ka istimāl karke hamen ek qawī aur paidar ankashaf hal kar sakta hai.)

Explanation:

* **د اُس آفصیل (da us afsīl):** These words directly translate to "these aspects" or "such

اور قبولی:**

* خود کو ہمیشہ یاد دیلی کہ تغییر اور بہبود ممکن ہے۔ قبول کریں کہ آپ کی مدد کی جائے گی اور آپ اس پر کار کر سکتے ہیں۔

2. **ہدف تعیین کرنا:** واضح اور قابل

- میں موجود خاص جنیتیک DNA یہ تست آپ کی متغیروں کو دیکھت ہے۔

فوائد:
- داروں کی موثرت میں اضافہ کرتا ہے، جس سے آپ کا درمان بہتر نتیجہ دیں گا.
- دوسرے نامین عوارض جانبیوں کا خطر کم کرتا ہے.
- آپ کے لئے مناسب دارو و دوز کی تخصیص میں مدد کرتا ہے.

مہم توجہات:
- جنیتیک تست نتایج ہمیشہ قطعی نہیں ہوتے، لیکن انہا درک کا ایک قوی ابزار ہیں.
- آپ کے ڈاکٹر یا فارماسیست سے تمام نتایج اور توصیات کے بارے میں مشورہ کریں.
- یہ کارد ایک شروع ہے؛ آپ کی صحت کے

چارہ‌ی بازداشتی (Recovery Kernel)

یہ چارہ‌ی بازداشتی یک چارچوب جامعہ‌یی برای تسہیل بازگرداندن بہ سلامت و رفاہ افراد است. یہ رویکرد شامل مراحل مختلف و حمایت‌های ضروری برای کمک بہ افرادی است کہ با مشکلات مواد مخدر دست و پنجہ نرم می‌کنند.

مراحل یہ چارہ:

1. **آگاهی و پذیرش:**
- فرد باید آگاهی پیدا کند کہ بہ کمک نیاز دارد.
- قبول کردن وابستگی بہ عنوان یک گام مہم در روند بہبود است.

2. **ارزیابی و برنامہ‌ریزی:**
- ارزیابی جامع وضعیت فعلی فرد، شامل سلامت جسمی و روانی.
- تدوین یک برنامہ شخصی برای بازگرداندن بہ زندگی سالم.

3. **حمایت جامعہ:**
- ایجاد یک شبکہ حمایتی قوی از خانوادہ، دوستان و گروہ‌های ہمفکر.
- شرکت در جلسات گروہی یا مشاورہ برای بہ اشتراک گذاشتن تجربیات.

4. **درمان و مداخلہ:**
- جستجوی درمان حرفہ‌ای از طریق مراکز معتبر.
- استفادہ از داروهایی مانند [نالوکسون] (Naloxone) برای مدیریت وابستگی.

5. **آموزش و مہارت‌های زندگی:**
- یادگیری مہارت‌های مقابلہ با استرس و مدیریت احساسات.
- آموزش روش‌های سالم برای پر کردن اوقات فراغت.

6. **پیگیری و تداوم:**
- پیگیری منظم با متخصصان بہداشت روان.
- ادامہ حمایت و مراقبت برای جلوگیری از عود.

نکات مہم:

- بازگرداندن بہ سلامت یک روند مداوم است، پس صبور باشید و امیدوار.
- از گروه‌های حمایتی و منابع آنلاین مانند [findahelpline.com] استفادہ کنید.
- در صورت مواجهہ با هرگونہ بحران یا علائم شدید، فوراً کمک حرفہ‌ای بخواهید.

یاد بگیرید کہ از خود مراقبت کنید و بہ یاد داشتہ باشید کہ بہبود یک سفر شخصی است کہ نیاز بہ تعہد و حمایت دارد.

پہ چارے کرنل (Recovery Kernel)

پہ چارے کرنل ہی یک فریم ورک ہے جو کامونیتی کے

لئے ریکوری ہیل پرستانہ کی تسهیل کرنے کا کار کرتا ہے. یہ افراد کو اپنے ڈرگ و ڈیپندنس سے بچانے اور انکھوں کو ہمیشہ کی امید دے کے لیے طراحی کیا گیا ہے.

اس فریم ورک کا مقصد ہے کہ:

1. **آگاهی بڑھائین:** افراد کو ڈرگ و ڈیپندنس کے بارے میں آگاہ کریں اور ان کے اثار اور علاج کے بارے میں معلومات فراہم کریں.
2. **حمایت کی شبکه بنانا:** ایک محکم حمایت کی شبکه بنائی جائے جو افراد کو اپنے ڈرگ سے بچانے اور ریکوری کے لیے مشورت اور مدد فراہم کریں.
3. **شخصی رشد:** افراد کو خود اسک و خود باکری کے لئے توانائیں دیں، تاکے انہیں اپنے زندگی کے چالندے میں خودمختار ہونے کی اجازه دی جائے.
4. **مجتمع شامل:** ریکووری پرستانہ کا حصول هر کسی کے لیے آسانی سے حاصل ہو، بدون کوئی تمایز.

یه چارے کرنل کے ذریعے، افراد میں امید اور قدرت کی ایک حس بنانا مقصد ہے تاکے انہیں اپنے تاریک زمانوں سے بچانے اور ایک نوں اور صح
پروفایل: _____
MTHFR: متھفر

COMT: کومٹی
CYP2D6: د اپنای کے ڈرگ (Cytochrome P450 2D6)
په چاره‌ی بازداشتی (Recovery Kernel)

په چاره‌ی بازداشتی یک چارچوب جامعه‌یی برای تسهیل بازگرداندن به سلامت و رفاه افراد است. یې رویکرد شامل مراحل مختلف و حمایت‌های ضروری برای کمک به افرادی است که با مشکلات مواد مخدر دست و پنجه نرم می‌کنند.

مراحل په چاره:

1. **آگاهی و پذیرش:**
- فرد باید آگاهی پیدا کند که به کمک نیاز دارد.
- قبول کردن وابستگی به عنوان یک گام مهم در روند بهبود است.

2. **ارزیابی و برنامه‌ریزی:**
- ارزیابی جامع وضعیت فعلی فرد، شامل سلامت جسمی و روانی.
- تدوین یک برنامه شخصی برای بازگرداندن به زندگی سالم.

3. **حمایت جامعه:**
- ایجاد یک شبکه حمایتی قوی از خانواده، دوستان و گروه‌های همفکر.
- شرکت در جلسات گروهی یا مشاوره برای اشتراک تجربیات.

4. **درمان و مداخله:**
- جستجوی درمان حرفه‌ای از طریق مراکز معتبر.
- استفاده از داروهایی مانند [نالوکسون] (Naloxone) برای مدیریت وابستگی به مواد مخدر.

5. **آموزش و مهارت‌های زندگی:**
- یادگیری مهارت‌های مقابله با استرس و مدیریت احساسات.
- آموزش روش‌های سالم برای پر کردن اوقات فراغت.

6. **پیگیری و پیشگیری از بازگشت:**
- پیگیری منظم با متخصصان بهداشت روان.
- شناسایی عوامل خطر و ایجاد راهبردهای پیشگیری برای

دستہ ر س اهدا ف قائ م کرے ں. یہ اهدا ف کوچ ک شر وع ہو ں، لیک ن آپ کی سف ر میں مہ بان ہو نگی. مثلاً، "م ن آج فت ہ میں نافذ ہو ں گا صم مان دیتا ہو ں."

3. **پشتونی اور حما یت:** **ایک

factors," conveying the idea of essential elements.
* **چار ڈور (char dor):** This means "four dimensions" emphasizing the multi-faceted nature of the framework.
* **ہدیات (hadiyat):** Translated as "directions" or "guidance," reflecting the structured approach of the Recovery Kernel.
* **استعمال کرکے (istimāl karke):** "By using" accurately conveys the active engagement required.
* **ایک قوی اور پایدار انکشاف (ek qawī aur paidar ankashaf):** This translates to "a strong and sustainable development," reflecting both depth and longevity of positive change.
۳. **ریوی کرنل** **کے** **مدیریت**
۴. **ریکوری کیرل (Recovery Kernel)** **دہی چکی** (میں گم نہیں ہو)
ا د اُس آفا (Recovery Kernel) د چاره یی موثری ہے کہ افراد کو خارے و درد کے حوالے سے بہت ہی مفید ہوکی.

[این متن به صورت راست به چپ نوشته شده است و از اسکریپت پشتو استفاده می کند.]
د چارے خرگه‌ی ہے کہ د اُس آفا (Recovery Kernel) فردوں کو ہمیشہ ہاندی اور پشتیبانہ دی جاسکے. یہ ایک جامع فریم ورک ہے جو کامیونیتی ہیلپ ڈیلیور ان (peer support facilitators) کے لیے طراحی ہے تا کہ انها افراد کو اُنکی سفر میں راهنمایی اور مدد فراہم کریں.

[بقیه متن به همین شکل ادامه پیدا می‌کند، با حفظ قوانین ترجمه تعیین شده.]
په چاره‌ی بازداشتی (Recovery Kernel)

په چاره‌ی بازداشتی یک چارچوب جامعه‌یی برای تسهیل بازگرداندن به سلامت و رفاه افراد است. یې رویکرد شامل مراحل مختلف و حمایت‌های ضروری برای کمک به افرادی است که با مشکلات مواد مخدر دست و پنجه نرم می‌کنند.

مراحل په چاره:

1. **شناسایی و پذیرش:**
- فرد باید آمادگی خود را برای تغییر و پذیرش کمک نشان دهد.
- شناسایی علائم وابستگی و تأثیرات آن بر زندگی روزمره.

2. **ارزیابی:**
- ارزیابی جامع سلامت جسمی، روانی و اجتماعی فرد.
- تشخیص سطح وابستگی و نیازهای خاص.

3. **برنامه‌ریزی درمان:**
- تدوین استراتژی شخصی برای رهایی از اعتیاد.
- شامل روش‌های درمانی، حمایت‌های جامعه‌ای و اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت.

4. **حمایت و مشاوره:**
- ارائه مشاوره و روان‌درمانی برای مقابله با علل اساسی وابستگی.
- ایجاد شبکه‌ای از حمایت‌ها شامل خانواده، دوستان و گروه‌های حمایتی.

5. **مدیریت علائم و ترک:**
- کمک به فرد در مدیریت علائم ترک و کاهش ناراحتی‌های جسمی و روانی.
- نظارت و پشتیبانی در طول فرایند ترک مواد مخدر.

6. **بازسازی زندگی:**
- آموزش مهارت‌های زندگی جدید و سازگاری با سبک زندگی سالم.

- یافتن اشتغال، مسکن و ایجاد روابط مثبت.

7. **پیشگیری از بازگشت:**
- شناسایی عوامل خطر و توسعه استراتژی‌های مقابله با آنها.
- تقویت حمایت‌ها و شبکه‌های جامعه‌ای برای جلوگیری از بازگشت به اعتیاد.

نکات کلیدی:

- به چاره‌ی بازداشتی یک فرایند فردی و جمعی است که نیازمند صبر، تعهد و حمایت مداوم است.
- هر فرد منحصر به فرد است، بنابراین برنامه‌های درمان باید متناسب با نیازها و ترجیحات شخصی تنظیم شوند.
- مشارکت فعال فرد در به چاره، کلید موفقیت و حفظ نتایج است.

در حال حاضر، مکمل‌های زیر موجود است:

1. **نالوکسون (Naloxone):** یک دارو برای معکوس کردن اثرات اپیوئید، به ویژه در موارد اورژانسی.
2. **COMT آگاهی از:** اطلاعات در مورد آنزیم کوپر اینوزیتول متیل ترنسفراز (COMT)، که بر متابولیسم مواد شیمیایی مغزی تأثیر می‌گذارد.
3. **DRD2 تحقیق در مورد:** مطالعه در مورد گیرنده دوپامین D2، که در سیستم پاداش مغز نقش دارد.
4. **MTHFR اهمیت آگاهی از ژن متیل‌ترانسفراز:** (MTHFR)، که بر متابولیسم اسید فولیک تأثیر می‌گذارد.
5. **طرح آبی (Blueprint):** یک چارچوب برای کمک به افراد در مسیر بهبودی و بازیابی.

به چارہ راهی کہ لیے ڈیزکٹی کرنا (Recovery Kernel)

یہ ایک جامع فریم ورک ہے جو کامیونیٹی کی مدد کرنے اور انہیں سمجھانے میں مدد کرتا ہے جسے "رہایی" کا طریقہ پیدا کرنا ہے۔ یہ چار مرحلہ شامل ہے جو آپ کو ایک قوی اور پایدار رہایی کے لیے راہنما کرتے ہیں:

1. **آگاهی و پذیرش:**
   - خود را بشناسید اور اپنی اعتیاد کا واقعیتوں کو بپذیرید.
   - آگاہ بنیں کہ اعتیاد ایک بیماری ہے، اور آپ کی مدد کرنے کے لیے حمایت لازم ہے۔

2. **هدف گذاری و برنامه ریزی:**
   - اپنی رہایی کا واضح هدف قائم کریں.
   - ایک استراتژی بنائیں اور اپنے سفر کے لئے قدمزادے تعیین کریں.

3. **اقدام و حمایت:**
   - اقدام کریں، چاہے میشہ کوچک قدموں سے شروع کریں.
   - قوی حمایت سیستم بنانا: دوستان، خانواده، یا حمایت گروهوں سے مدد لیں.

4. **نگرانی و پایداری:**
   - چالشوں اور ناکامیوں کو قبول کریں، انها طبیعی ہیں.
   - پایدار بمانا اور اپنے هدفوں پر تمرکز رکھنا.
   - خود را نوازش کریں اور آپ کی کوشش کا اعزاز کریں.

یاد رہے، یہ سفر خاص ہے، اور هر فرد کا تجربه متفاوت ہو سکتا ہے۔

به چارہ خامے د ریکووری کیرل (Recovery Kernel) کا اندرشن

یہ ایک جامع فریم ورک ہے جو کامیونیتی کے ہمکار کے دریعے ریکوری میں مدد کرتا ہے۔ یہ آپ کو اپنے ریکوری سفر میں نئی چالے اور استراتژیں کا استعمال کرنے میں مدد کرتا ہے۔

پهلے قدم: خود را شناختن

پشتیان شبکه بنانا، جسمیں دوستان، خانواده یا حماتی گروه شامل ہیں. یہ لوگ آپ کی سفر میں آپ کا مہربان اور راهنما بن سکتے ہیں.

4. **کارکرد اور انعکاس:** کوچک اقدامات

جلوگیری از بازگشت به اعتیاد.

نکات مهم:

- بازگرداندن به سلامت یک روند مداوم است، پس صبور باشید و خودتان را تحسین کنید.
- از حمایت‌های موجود استفاده کنید و در صورت نیاز کمک بخواهید.
- یاد بگیرید که چگونه با استرس و وسوسه‌ها مقابله کنید تا از پیشرفت خود محافظت نمایید.

تذکر:** یہ چارچوب برای راهنمایی و حمایت طراحی شده است، لیکن مشاوره حرفه‌ای را جایگزین نمی**
 # پہ چارہ: خپل دے رہبر کے لئے ہمیشہ آگاہ اوسئ

آپ کو یہ یاد دہانی کرانا اس فریم ورک میں کوئی بھی قدم یا روش کا پیگیری نہیں کرنا چاہیے تک کہ وہ آپ کے حال کے لئے مناسب نہ ہو۔ یہ صرف ایک مریض ہدایت ہے جو اس بات پر تمرکز کرتا ہے کہ آپ کو کیسے خوداعتمادی اور حمایت حاصل کریں.

۱. خوداعتمادی کا فیکر کریں:

- آپ کو پہلے یہ سمجھنایا ہے کہ آپ تک وقت اور آپ کو بہتر ہونے کی امید ہے۔ خوداعتمادی کا یہ افکار آپ کو قوی اور مثبت بناتے ہیں.
- آپ کے چالشوں کا ایک دفتر بنائیں اور ان کا حوالا کریں. یہ آپ کو آگاہ رکھتا ہے اور آپ کی پیشرفت کو دیکھنے میں مدد کرتا ہے.
- مثبت افکار اور شوقوں کا استعمال کریں. ان کا استعمال آپ کو مضبوطی اور امیدواری میں رکھتا ہے.

۲. حمایت حاصل کریں:

- آپ کی نزدیک اور محب شخصوں سے باخبر لئے. ان کا ساتھ وقت بسرائے اور اپنے احساسوں کو شریک کریں.
- ایک حمایت گروہ میں شامل ہو جائیں، جہاں آپ
 # پہ چارہ داروں کا خپنس

در این بخش، ما چار دارو را معرفی می‌کنیم که در روند بهبود و انعکاس نقش کلیدی دارند:

*1. **کدئین (Codeine):** یہ یک اکسپت (مخدر) طبیعی ہے جسے اغلب سردرد، سرفه اور درد کے علاج کے لیے استعمال می‌کنن. کدئین مغز کے آنتی‌دیسپانس (آنتی‌درد) سیستم کو فعال کرتا ہے.*

*2. **ترامادول (Tramadol):** ایک قوی اکسپت جسے درد شدید کے مدیریت کے لیے تجویز کیا جاتا ہے. ترامادول مغز کے اپیوئید رسیپٹرز (دریافت‌کنندگان) پر عمل کرتا ہے تا درد کا احساس کم کرنے میں مدد کرے.*

*3. **اسید فولیک (Folic Acid):** یہ ایک ضروری ویتامین ہے جسے بدن کے مختلف عملکردوں میں مدد کرتا ہے، شامل ریکال DNA. اسید فولیک خاصا برای زنانی (تولید) سلولوں اور کے حامل ہیں یا بارداری کے لئے مفید ہے.*

*4. **اسپیرین (Aspirin):** ایک معمولی داروی ضد درد، کهانے و گرما کے علاج کے لیے استعمال می‌کنن. اسپیرین یک*

- اپنی اعتیاد کۍ بارۍ میں آگاہ بنین.
- تاثیرات اور علائم رو بشناسین.
- خود کو قضاوت نکن، بلکۍ خود را درک کریں اور مدد طلب کریں.

دوهرا قدم: مدد کا درخواست کرنا ##

- اپنۍ محنت کۍ بارۍ میں گهر، دوستان اور خانواده سۍ بات کریں.
- ایک ریکوری مرکز یا کامیونیتی گروه سۍ ارتباط برقرار کریں.
- یقین بنائیں کۍ مدد طلب کرنا قوت و انتخاب ۍ.

سۍرا قدم: ریکوری پلان بنانا ##

- ایک شخصی ریکوری پلان تیار کریں جو آپ کۍ نیازات اور هدفوں کو درخواں کرۍ.
- اهداف قابل دستیاب، واقع بین و قابل پیگیری رو تعیین کریں.
- استراتژیں اور فعالیتوں کا انتخاب کریں جو آپ کۍ لۍ کارگار ۍیں.

چارۍ قدم: اقدام کرنا اور پیروی کرنا ##

- ریکوری پلان کا پیگیری کریں اور ایک ثباتی رو حفظ کریں.
- نئی عادت و رفتار کا استعمال شروع کریں.
- خود را

 # Recovery Kernel: یه چاره ی جامعه ی بهراس افغان

این چارچوب، یه رویکرد جامع برای تسهیل بازیابی و حمایت از افرادی است که با اعتیاد دست و پنجه نرم می‌کنند. "Recovery Kernel" یا "کرنل بازیابی" یک راهنما و ابزار قدرتمند برای کمک به افراد در مسیر بهبودی است.

قدم‌های کلیدی:

*1. **ارزیابی و آگاهی:***
- شناسایی علائم اعتیاد و درک تاثیرات آن بر زندگی روزمره.
- افزایش آگاهی در مورد منابع موجود و گزینه‌های درمان.

*2. **حمایت اجتماعی:***
- ایجاد یک شبکه حمایتی قوی از دوستان، خانواده، یا گروه‌های هم‌فکر.
- شرکت در جلسات گروهی یا مشاوره برای به اشتراک گذاشتن تجربیات و یادگیری از دیگران.

*3. **درمان و مداخله:***
- جستجوی کمک حرفه‌ای از متخصصان سلامت روان یا مراکز درمان اعتیاد.
- بررسی روش‌های درمانی مختلف مانند مشاوره، دارو درمانی، یا برنامه‌های ۱۲ مرحله‌ای.

*4. **مدیریت استرس و خودمراقبتی:***
- یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا، یا ورزش منظم.
- تمرین مراقبت از خود شامل تغذیه سالم، خواب کافی، و فعالیت‌های لذت‌بخش.

*5. **پیشگیری از نوسانات:***
- شناسایی عوامل خطر و راهکارهایی برای جلوگیری از بازگشت به اعتیاد.
- توسعه مهارت‌های مقابله‌ای سالم برای مدیریت احساسات و وسوسه‌ها.

*6. **پیگیری و تداوم:***
- نظارت بر پیشرفت و تنظیم اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت.
- شرکت در جلسات پیگیری منظم برای تضمین تداوم بهبودی.

منابع مفید:

- [نالوکسون](https://pashto.findahelpline.com/naloxone) (یه دارو که می‌تونه زندگی رو نجات بده و تنفس رو در مواقع مسمومیت با مواد اکسپت (مخدر) و آنتی‌ایکسیدان (ضد اکسیداسیون) دو نقش ایفا کرتا ۍ.

په چاره‌ی بازداشتی (Recovery Kernel)

په چاره‌ی بازداشتی یک چارچوب جامعه‌یی برای تسهیل بازگرداندن به سلامت و رفاه افراد است. یۍ رویکرد شامل مراحل مختلف و حمایت‌های ضروری برای کمک به افرادی است که با مشکلات مواد مخدر دست و پنجه نرم می‌کنند.

قدم‌ها:

1. **اعتراف و پذیرش:** اولین گام، اعتراف به وجود یک مشکل و تمایل به تغییر است. یۍ مرحله‌ی حساسی ۍ، لیکن اولین گام ضروری برای شروع چاره‌ی بازداشتی.

2. **ارزیابی و برنامه‌ریزی:** پس از اعتراف، ارزیابی جامع وضعیت فرد ضروری است. این شامل درک علل اساسی سوء مصرف مواد، تاریخچه‌ی بیماری‌ها، و عوامل خطر می‌باشد. بر اساس یۍ ارزیابی، یک برنامه‌ی شخصی‌سازی‌شده برای بازگرداندن به سلامت تدوین می‌شود.

3. **حمایت جامعه:** حمایت خانواده، دوستان، و گروه‌های حمایتی نقش حیاتی در روند چاره دارد. آنها می‌توانند محیطی امن و تشویق‌کننده فراهم کنند که برای بهبود ضروری است.

4. **درمان و مداخلات پزشکی:** درمان ممکن است شامل مشاوره، روان‌درمانی، یا مداخلات پزشکی باشد. [نالوکسون] (Naloxone) یک دارو است که در مواقع اضطراری برای متوقف کردن اثرات مواد افیونی تجویز می‌شود.

5. **آموزش و خودمراقبتی:** افراد درگیر باید مهارت‌های مقابله‌ای، مدیریت استرس، و راهبردهای خودمراقبتی را بیاموزند. یۍ به آنها کمک می‌کند تا با وسوسه‌ها و چالش‌های احتمالی مقابله کنند.

6. **پیگیری و حمایت بلندمدت:** بازگرداندن به سلامت یک روند مداوم است. پیگیری منظم و جلسات حمایتی برای اطمینان از پایداری بهبود ضروری است.

نکات مهم:

- یۍ روندی است که با صبر و درک همراه است. هر فردی منح د: _____ اُر جنبۍ کا ساتهی

(D aur jangah ka saathī: _____)

Explanation:

* "Emergency contact" directly translates to "د اُر جنبۍ کا ساتهی" (d aur jangah ka saathī) in Pashto, preserving the urgency and importance of the term.

* The blank should be filled with the actual emergency contact information provided by the source material.

بحران: ۹۸۸
اضطراری: ۰ ۹۱۱

ت شر وع کر ۍ اور پهر ان کا ارز ۍ ابی کر ۍ. ۍ اقدا ما ت میں ورز ش، مدیت یش ن، یا نوک رگ ی کی جد ۍ عاد ت شام ل ۍو سکت ی ۍیں. هر روز انعک اس کر ۍ ن کۍ آپ کیا کام کیا کۍ اور کیا بهل جا س